SERIA ZEN

CUD UWAŻNOŚCI

Prosty podręcznik medytacji

Plik jest zabezpieczony znakiem wodnym

Thich Nhat Hanh

CUD UWAŻNOŚCI

Zen w sztuce codziennego życia
prosty podręcznik medytacji

Przełożyła Grażyna Draheim

Czarna Owca
Warszawa 2011

Tytuł oryginału: THE MIRACLE OF MINDFULNESS A MANUAL ON MEDITATION

Materiał graficzny i projekt okładki: Lech Żurkowski

Opracowanie techniczne okładki: Sławomir Kawka

Przekład: Grażyna Draheim

Korekta: Grażyna Mastalerz

Skład DTP: Sławomir Kawka

Wydanie III

Copyright © 1975 by Thich Nhat Than
Afterword Copyright © 1976 by James Forest

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Czarna Owca, 2011
Copyright © for the e-book edition by Wydawnictwo Czarna Owca, 2011

ISBN: 978-83-7554-399-5

Wydawnictwo Czarna Owca Sp. z o.o.
(dawniej Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza)
ul. Alzacka 15a, 03-972 Warszawa
e-mail: wydawnictwo@czarnaowca.pl

Dział handlowy:
tel. (022) 616 29 36 faks (022) 433 51 51

Zapraszamy do naszego sklepu internetowego:
www.czarnaowca.pl

Podstawowy trening

Wczoraj odwiedził mnie Allen z synem Joeyem. Jak ten chłopiec szybko rośnie! Ma już siedem lat i płynnie mówi po francusku i angielsku. Mówi nawet slangiem, którego nauczył się na ulicy. Tutejsze metody wychowawcze różnią się bardzo od sposobu, w jaki wychowujemy dzieci w moim kraju. Tutaj rodzice wierzą, że „wolność jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju dziecka”. W ciągu dwóch godzin naszego spotkania Allen cały czas musiał obserwować syna, gdy ten bawił się, krzyczał i ciągle nam przerywał, tak że właściwie nie mogliśmy porozmawiać. Dałem chłopcu kilka ilustrowanych książeczek dla dzieci, zajął się nimi przez krótką chwilę, po czym odrzucił i znów zaczął nam przeszkadzać. On po prostu domaga się, by nieustannie zwracano na niego uwagę.

Później Joey ubrał się i wybiegł, by pobawić się z synem sąsiada. Spytałem Allena: „Czy łatwo jest żyć w rodzinie?”. Allen nie odpowiedział wprost.

Przyznał, że w ciągu ostatnich kilku tygodni od narodzin Any nie mógł spokojnie przespać dłuższej chwili, bo Sue budzi go w nocy. Sama jest zbyt zmęczona, więc prosi, by sprawdzał, czy Ana oddycha. „Wstaję, przyglądam się dziecku, po czym znów zasypiam. Czasami ten rytuał powtarza się dwa lub trzy razy w ciągu nocy”.

Spytałem też: „Czy życie w rodzinie jest łatwiejsze od życia w samotności?”. Allen również nie odpowiedział. Zrozumiałem. Zadałem mu inne pytanie: „Wielu ludzi sądzi, że jeśli masz rodzinę, to czujesz się mniej samotny i bezpieczniejszy. Czy to prawda?”. Allen pokiwał głową, ale ja zrozumiałem...

Po chwili zaczął: „Odkryłem sposób, by mieć więcej czasu dla siebie. W przeszłości zwykłem patrzeć na czas, jak gdyby był podzielony na części. Jedna część była zarezerwowana dla Joeya, inna – dla Sue, jeszcze inna – na różne prace domowe.

Dopiero pozostały czas traktowałem jako swój – mogłem czytać, pisać, zajmować się pracą badawczą, pójść na spacer.

Teraz staram się już nie dzielić czasu na części. Uważam czas Joeya i Sue za swój czas. Kiedy pomagam Joeyowi w lekcjach, szukam sposobów, by traktować jego czas jako swój. Gdy wspólnie z nim rozwiązuję zadania, dzielę z nim chwilę i staram się wzbudzić w sobie zainteresowanie tym, co w danym momencie robimy. Czas poświęcony synowi staje się moim czasem. To samo dzieje się w stosunku do Sue. Muszę powiedzieć, że teraz mam nieograniczoną ilość czasu dla siebie!”.

Allen uśmiechał się, kiedy to mówił. Byłem zaskoczony. Wiedziałem, że nie nauczył się tego z książek. Odkrył to w codziennym życiu.

Zmywanie dla zmywania

Trzydzieści lat temu, kiedy byłem jeszcze nowicjuszem w klasztorze TU Hieu, zmywanie naczyń nie należało do przyjemnych zajęć. Gdy wszyscy mnisi wracali do klasztoru, bo zbliżał się okres intensywnej medytacji, dwóch z nich musiało gotować i zmywać po – bywało – ponad stu innych. Nie było mydła. Używaliśmy popiołu oraz ryżowych i kokosowych łusek. Zmywanie tylu misek było trudną pracą, zwłaszcza zimą, gdy woda była lodowata. Dzisiaj w kuchni mamy płyny do mycia, specjalne gąbki do szorowania i bieżącą wodę. Łatwiej znaleźć przyjemność w zmywaniu. Można zrobić to szybciej, by potem usiąść i rozkoszować się herbatą. Potrafię docenić pralkę, chociaż swoje rzeczy piorę ręcznie, ale automatyczna zmywarka – to już trochę za wiele!

Podczas zmywania naczyń powinniśmy być tylko zmywaniem naczyń, co oznacza, że zmywając, powinniśmy być w pełni świadomi faktu, że zmywamy naczynia. Na pierwszy rzut oka może się to wydawać trochę głupie: dlaczego przywiązywać tak wielką wagę do tak prostej czynności? Ale o to właśnie chodzi. Fakt, że jestem tu i zmywam naczynia, jest cudowną rzeczywistością. Jestem całkowicie sobą, podążając za oddechem, świadomy swej obecności i świadomy swoich myśli i czynności. Niemożliwe jest wtedy, bym miotał się nieprzytomnie tam i z powrotem jak butelka unoszona przez fale oceanu.

Filiżanka w twoich rękach

W Stanach Zjednoczonych mam bliskiego przyjaciela, Jima Foresta. Gdy osiem lat temu spotkałem go po raz pierwszy, pracował w Katolickim Stowarzyszeniu na Rzecz Pokoju. Odwiedził mnie ostatniej zimy. Zazwyczaj po kolacji najpierw zmywam naczynia, a dopiero potem siadam, by napić się ze wszystkimi herbaty. Pewnego wieczoru

Jim chciał mnie wyręczyć, więc powiedziałem: „Dobrze, ale jeśli chcesz zmywać naczynia, musisz wiedzieć, jak to się robi”. Jim się obruszył: „Nie żartuj! Myślisz, że nie wiem, jak się zmywa naczynia?”.

Odparłem: „Są dwa sposoby zmywania. Pierwszy – to zmywanie naczyń, po to by je umyć i drugi – by je zmywać”. Jim był zachwycony i odrzekł: „Wybieram ten drugi sposób: zmywanie dla zmywania”. Od tamtej pory Jim już wie, jak zmywać naczynia. Uczyniłem go odpowiedzialnym za tę pracę w ciągu całego tygodnia.

Kiedy zmywamy i myślimy o herbacie, która na nas czeka – to śpieszymy się, żeby sprzątnąć naczynia, tak jakby nam przeszkadzały. Wtedy nie można powiedzieć, że zmywamy dla zmywania. Co więcej, nie żyjemy w chwili, w której to robimy. Właściwie jesteśmy zupełnie niezdolni do tego, by stojąc przy zlewie, urzeczywistniać cud życia. Jeśli nie umiemy zmywać naczyń, to wszystko wskazuje na to, że nie będziemy również umieli pić herbaty. Podczas picia będziemy myśleli o innych rzeczach, ledwie zdając sobie sprawę, że trzymamy w rękach filiżankę. W ten sposób będziemy wsysani w przyszłość, niezdolni do prawdziwego przeżycia nawet jednej minuty.

Jedzenie mandarynki

Pamiętam, że kiedy przed laty po raz pierwszy podróżowałem z Jimem po Stanach Zjednoczonych, usiedliśmy pod drzewem, by odpocząć. Jedliśmy mandarynkę. Jim zaczął mówić o tym, co będziemy robili w przyszłości. Gdy tylko zaczęliśmy omawiać jakiś wspaniały, podniecający plan, Jim tak się zatopił w marzeniach, że dosłownie zapomniał, co robi. Oderwał cząstkę mandarynki i zanim ją pogryzł, już wkładał do ust następną. Nie zdawał sobie sprawy z tego, co je. Wystarczyło, że mu powiedziałem: „Połknij ten kawałek, który już masz w ustach” i Jim nagle zrozumiał...

To było tak, jak gdyby do tej pory nie jadł mandarynki, a jeśli jadł cokolwiek – to plany na przyszłość.

Mandarynkę można podzielić na cząstki. Jeśli potrafisz zjeść jedną cząstkę, będziesz umiał zjeść cały owoc. Jim zrozumiał. Wolno opuścił rękę i skupił się na kawałku, który miał w ustach. Pogryzł go uważnie i dopiero sięgnął po następny. Później, gdy Jima uwięziono za działalność antywojenną, martwiłem się, jak znosi cztery więzienne ściany, i napisałem do niego list: „Pamiętasz mandarynkę, którą razem jedliśmy? Twój pobyt w więzieniu jest jak ona. «Jedz» go i bądź jednym z nim. Jutro już tego nie będzie”.

Podstawowy trening

Ponad trzydzieści lat temu, gdy przekroczyłem próg klasztoru, mnisi wręczyli mi małą książeczkę *The Essential Discipline for Daily Use* (Podstawowy trening na co dzień), napisaną przez buddyjskiego mnicha Doc The z klasztoru Bao Son, i powiedzieli, żebym nauczył się jej na pamięć. Była to cienka książeczka. Nie miała więcej niż czterdzieści stron, lecz zawierała wszystkie zalecenia Doc The, które stosował do przebudzenia umysłu podczas wykonywania różnych czynności. Kiedy budził się rano, pierwszą jego myślą było: „Przed chwilą się obudziłem, mam nadzieję, że wszyscy ludzie dojdą do wielkiej świadomości i będą

widzieć z doskonałą jasnością”. Kiedy mył ręce, myślał: „Kiedy myję ręce, mam nadzieję, że wszyscy ludzie będą mieli czyste ręce, gotowe do przyjęcia rzeczywistości”. Na książeczkę składają się tylko tego rodzaju sentencje. Celem ich jest pomoc początkującym w praktyce medytacji, tak by umieli utrzymać pełnię świadomości. Mistrz zen Doc The pomógł nam, młodym nowicjuszom, we względnie łatwy sposób praktykować wszystko to, o czym naucza Sutra Pełnej Świadomości. Zawsze gdy wkładasz szatę, zmywasz naczynia, idziesz do łazienki, składasz matę, nosisz wiadra z wodą czy myjesz zęby, możesz powtarzać jedną z sentencji Doc The, by utrzymać rozszerzoną świadomość. [1]

Sutra Pełnej Świadomości powiada: „Gdy praktykujący medytację chodzi, musi być świadom, że chodzi. Kiedy siedzi, musi być świadom, że siedzi. Kiedy leży, musi być świadomy, że leży... Niezależnie od pozycji jaką przyjmuje jego ciało, praktykujący musi być jej świadom. Tak praktykując, żyje w bezpośredniej i nieustannej świadomości ciała...”. Jednakże uprzytomnienie sobie pozycji ciała nie wystarcza. Musimy być świadomi każdego oddechu, każdego ruchu, każdej myśli i uczucia – wszystkiego, co ma z nami jakikolwiek związek.

O czym mówi Sutra? Jak znaleźć czas na ćwiczenie koncentracji? Jeśli spędzamy cały dzień na praktykowaniu, czy starczy nam czasu na budowanie alternatywnego społeczeństwa? W jaki sposób Allen godzi pracę, odrabianie lekcji z Joeyem i pranie pieluch Any z praktyką pełnej Uwagi?

Chodzenie po ziemi jest cudem

Allen wiedział, że ma „nieograniczony czas”, od kiedy zaczął uważać czas spędzony z Joeyem i Sue za swój. Być może tylko wydaje mu się, że ma „nieograniczoną ilość czasu”. Allen może stracić ten czas, ponieważ chwilami zapomina traktować czas Joeya jak własny. Dzieje się tak dlatego, że być może momentami pragnie, by czas ten minął szybciej, lub niecierpliwi się, myśląc, że go marnuje. Wynika stąd, że jeśli Allen naprawdę pragnie „nieograniczonej ilości czasu”, musi nieustannie utrzymywać w świadomości myśl: „To jest mój czas”. Nieuniknienie zakłócamy umysł różnymi myślami, więc jeśli chcemy utrzymać żywą świadomość (w tekście będzie się pojawiał termin „Uwaga”, pisany dużą literą, na określenie utrzymywania żywej, pełnej świadomości tego, co wydarza się „na zewnątrz” i „wewnątrz” nas w chwili obecnej), musimy praktykować w codziennym życiu, a nie tylko podczas sesji medytacyjnych.

Kiedy idziesz ścieżką do wioski, praktykuj Uwagę. Kiedy idziesz ścieżką obrośniętą z dwóch stron kępami zielonych traw, możesz – praktykując Uwagę – doświadczyć tej ścieżki. Można praktykować poprzez utrzymywanie jednej myśli: „Idę ścieżką prowadzącą do wioski”. Czy

świeci słońce, czy ścieżka jest sucha, czy mokra, utrzymuj tę jedną myśl, lecz nie powtarzaj tego jak maszyna. Mechaniczne myślenie jest przeciwne żywej świadomości. Jeśli naprawdę będziemy w stanie pełnej świadomości, kiedy podążamy ścieżką do wioski, każdy krok wyda nam się nieskończonym cudem, a radość otworzy nasze serca jak kwiaty, umożliwiając wejście do świata rzeczywistości. Lubię chodzić samotnie wiejskimi dróżkami wśród ryżowych pól i dziko rosnącej trawy, stawiając stopy z pełną Uwagą i wiedząc, że stąpam po wspaniałej ziemi. W takich chwilach istnienie staje się cudowną i tajemniczą rzeczywistością. Zwykło uważać się za cud chodzenie po powierzchni wody czy unoszenie się w powietrzu, ale myślę, że prawdziwym cudem jest chodzenie po ziemi. Każdego dnia uczestniczymy w cudzie, z którego nawet nie zdajemy sobie sprawy: niebieskie niebo, białe chmury, zielone liście, czarne ciekawskie oczy dziecka – nasze własne oczy. Wszystko jest cudem.

Siedzenie

Mistrz zen Doc The powiada, że gdy siedzimy w medytacji, powinniśmy siedzieć prosto, przywołując myśl: „Siedzenie tutaj jest jak siedzenie na miejscu Bodhi”. Miejsce Bodhi jest miejscem, gdzie siedział Budda, kiedy osiągnął oświecenie. Jeśli każdy może zostać Buddą i Buddami są wszyscy ci niezliczeni ludzie, którzy osiągnęli oświecenie, to wielu siedziało w tym właśnie miejscu, w którym ja teraz siedzę. Poczucie siedzenia w tym samym miejscu, w którym siedział Budda, wywołuje uczucie szczęścia, a siedzenie w pełni Uwagi oznacza samo przez się, że staliśmy się Buddą. Poeta Nguyen Cong Tru doświadczył tego, gdy usiadł i nagle uświadomił sobie, że inni siedzieli w tym miejscu przed wiekami i będą siedzieli w czasach, które nadejdą:

Do miejsca, w którym siedzę dzisiaj,
Wieki temu inni przychodzili, by siąść
Minie tysiąc lat – wciąż będą przybywać.
Kto jest tym, co śpiewa, a kto tym, co słucha?

Miejsce to i chwile w nim spędzone stały się ogniwem łączącym w wiecznej rzeczywistości. Zajęci, aktywni ludzie nie znajdują czasu na spacer i siedzenie pod drzewem. Trzeba opracować plany, rozmawiać z sąsiadami, rozwiązywać tysiące trudnych spraw; mamy dużo ważnych zadań, musimy stawiać czoło problemom, skupiając uwagę na pracy – zawsze czujni i gotowi, by sprawnie i mądrze wyjść z każdej sytuacji.

Można by spytać: jak więc potraktować Uwagę?

Moja odpowiedź brzmi: koncentruj się na pracy, bądź czujny i gotowy radzić sobie sprawnie i mądrze z każdą sytuacją. To właśnie pełna Uwaga. Nie ma powodu, dla którego Uwaga miałaby się różnić od koncentrowania się na pracy, bycia czujnym i robienia tego, co najwłaściwsze. Jeśli chcemy, żeby nasze wysiłki przynosiły dobre rezultaty, potrzebujemy spokoju serca i samokontroli. Łatwo zauważyć, że jeśli tracimy samokontrolę i pozwalamy niecierpliwości i złości zakłócić naszą pracę, to odbieramy tej pracy jakąkolwiek wartość. Uwaga jest cudem, dzięki któremu poznajemy siebie i przywracamy życiu. Wyobraź sobie magika, który rozcina swe ciało na części i umieszcza każdą z nich w innym miejscu – ręce na południu, ramiona na wschodzie, nogi na północy, po czym dzięki cudownej mocy wydaje okrzyk, który ponownie łączy w całość wszystkie rozrzucone części. Uwaga jest jak magiczna sztuczka – to jest cud, który w okamgnieniu scala nasz rozproszony umysł i przywraca mu jedność, tak że możemy żyć każdą chwilą życia.

Jednoczenie się z oddechem

Uwaga jest jednocześnie środkiem i celem, ziarnem i owocem. Jest ziarnem, gdy praktykujemy ją, by rozwijać koncentrację. Uwaga sama w sobie stanowi świadome życie: jej obecność jest obecnością życia, zatem uwaga jest owocem. Uwalnia nas ona od roztargnienia i rozproszenia, sprawia, że przeżywamy w pełni każdą minutę życia. Uwaga sprawia, że żyjemy.

Powinniśmy wiedzieć, jak oddychać, by utrzymać uwagę, jako że oddech jest naturalnym i bardzo skutecznym narzędziem, które zapobiega rozproszeniu. Oddech łączy życie ze świadomością i ciało z myślami. Jeżeli

twój umysł kiedykolwiek się rozproszy, posłuż się oddechem, by go ponownie scalić.

Wdychaj lekko i długo, świadom faktu, że robisz głęboki wdech. Wydychaj z płuc i cały czas bądź świadom wydychania. Sutra Pełnej Świadomości podaje następujący sposób jednoczenia się z oddechem: „Bądź zawsze uważny, kiedy wdychasz i kiedy wydychasz. Gdy robisz długi wdech, mów w myśli: «Robię długi wdech». Gdy robisz długi wydech – «Robię długi wydech». Gdy robisz krótki wdech – «Robię krótki wdech» i gdy robisz krótki wydech – «Robię krótki wydech»”.

Ćwicz, powtarzając: „Doświadczając ciała i oddechu jako jedności (ciała-oddechu), będę wdychał(a)”. „Doświadczając ciała i oddechu jako jedności (ciała-oddechu), będę wydychał(a)”. „Wdycham i sprawiam, że ciało i oddech stają się lekkie i spokojne”. „Wydycham i sprawiam, że ciało i oddech stają się lekkie i spokojne”.

W klasztorze buddyjskim wszyscy uczą się, jak posługiwać się oddechem jako narzędziem do powstrzymywania rozproszonego umysłu i rozwijania koncentracji. Siła koncentracji ma korzenie w praktyce utrzymywania uwagi i może pomóc w osiągnięciu Wielkiego Przebudzenia. Gdy ktoś zda sobie sprawę ze swojego oddechu, jest już przebudzony. Aby utrzymać uwagę przez dłuższy czas, musimy obserwować oddech.

***

Jest jesień i złote liście opadające z drzew są naprawdę przepiękne. Dziesięciominutowy spacer po lesie, obserwacja oddechu i utrzymywanie pełnej Uwagi doskonale odświeżają i przywracają siły. Wtedy doświadczam jedności z każdym liściem.

Oczywiście podczas samotnego spaceru wiejską ścieżką nie jest trudno utrzymać uwagę. Równie łatwo praktykować w ten sposób na spacerze z przyjacielem, który nie mówi, lecz tak jak ty obserwuje oddech. Gdy jednak przyjaciel zaczyna mówić, koncentracja staje się nieco trudniejsza.

Jeśli pomyślisz w duchu: „Chciałbym, by ten facet przestał mówić, bo wtedy mógłbym się skoncentrować”, to znaczy, że nie jesteś uważny. Pomyśl raczej: „Jeśli on chce mówić, ja będę odpowiadał, ale pozostanę

przy praktyce utrzymywania Uwagi. Będę świadom faktu, że razem idziemy tą drogą, świadom tego, o czym mówimy, i nie przestanę obserwować oddechu”.

Jeśli zdołasz tak pomyśleć, utrzymasz Uwagę. Praktykowanie w takich sytuacjach jest trudniejsze niż w samotności, ale jeśli mimo to będziesz praktykował, rozwiniesz w sobie zdolność utrzymywania o wiele większej koncentracji. Jedna z ludowych piosenek mówi: „Najtrudniej praktykować Drogę do domu, potem w tłumie i w końcu w pagodzie”. Utrzymywanie Uwagi staje się wyzwaniem dopiero w absorbujących, wymagających aktywności sytuacjach!

Odmierzanie i obserwowanie oddechu

Podczas sesji medytacyjnych, które zacząłem prowadzić dla nie-Wietnamczyków, zwykle podaję kilka prostych, wypróbowanych przez siebie metod. Proponuję początkującym sposób „śledzenia długości oddechu”. Proszę, żeby ktoś położył się na plecach na ziemi, a reszta uczestników ma stanąć wokół leżącego tak, bym mógł zademonstrować im kilka prostych zjawisk:

1. Chociaż wdychanie i wydychanie jest pracą płuc i klatki piersiowej, bierze w tym udział również brzuch. Brzuch podnosi się wraz z wypełnianiem się płuc. Na początku oddechu unosi się, ale po dwóch trzecich zaczyna opadać.

2. Dlaczego? Między klatką piersiową a brzuchem znajduje się przepona. Jeśli wdychasz prawidłowo, powietrze wypełnia najpierw dolną część płuc. Zanim górna część płuc wypełni się powietrzem, przepona naciska na brzuch, powodując jego wypchnięcie. Kiedy powietrze wypełni górną część płuc, klatka piersiowa unosi się i powoduje opadnięcie brzucha.

3. Z tego powodu ludzie kiedyś twierdzili, że oddech zaczyna się w pępku i kończy się w nozdrzach.

Dla osób początkujących bardzo pomocna przy praktykowaniu oddychania jest pozycja leżąca. Ważne jest, by nie robić tego zbyt intensywnie, gdyż duży wysiłek może okazać się niebezpieczny dla płuc, zwłaszcza kiedy są osłabione wieloletnim nieprawidłowym oddychaniem.

Na początku praktykujący powinien położyć się na plecach na cienkiej macie lub kocu, z rękami luźno spoczywającymi wzdłuż ciała. Nie kładź poduszki pod głowę. Skup uwagę na wydechu i na czasie jego trwania. Mierz go, licząc powoli w myśli: jeden, dwa, trzy... Po kilku razach poznasz „długość” swego wydechu, na przykład pięć. Teraz spróbuj przedłużyć wydech o jeden lub dwa, tak że jego długość wyniesie sześć lub siedem. Zacznij wydychać, licząc od jednego do pięciu. Kiedy dojdziesz do pięciu, zamiast wdychania spróbuj przedłużyć wydech do sześciu lub siedmiu. W ten sposób skuteczniej opróżnisz płuca z powietrza. Kiedy skończysz wydech, przerwij na chwilę, by płuca same mogły zaczerpnąć powietrza. Nie czyniąc żadnego wysiłku, pozwól im zaczerpnąć tyle powietrza, ile zechcą. Zwykle wdech jest „krótszy” od wydechu. Caly czas licz w myśli, mierząc długość wdechu i wydechu. Praktykuj tak przez kilka tygodni w pozycji leżącej, utrzymuj świadomość wdechów i wydechów. (Jeśli masz zegar, który głośno tyka, to może ci on pomóc w śledzeniu długości wdechu i wydechu).

Mierz oddech, również kiedy chodzisz, siedzisz czy stoisz, a zwłaszcza kiedy jesteś na dworze. Kiedy chodzisz, kroki mogą odmierzać oddech. Mniej więcej po miesiącu różnica między długością wydechu a wdechu zmniejszy się, aż w końcu wdech i wydech się zrównają. Jeśli długość wydechu wynosi sześć, to długość wdechu też wyniesie sześć.

Przerwij natychmiast, jeśli odczuwasz zmęczenie, ale nawet gdy nie czujesz się źle, nie ćwicz zbyt długo – wystarczy dwadzieścia do trzydziestu oddechów. Gdy poczujesz choćby lekkie zmęczenie, wróć do normalnego oddychania. Zmęczenie jest wspaniałym mechanizmem i najlepiej doradzi, czy powinniśmy kontynuować, czy też odpocząć. Do mierzenia oddechu można użyć liczenia lub jakiegoś miłego rytmicznego zdania. Jeśli długość oddechu wynosi sześć, można powtarzać sześć słów lub sylab, na przykład.: „Spo-kój w mo-im sercu”. Jeśli długość oddechu wynosi siedem: „Cho-dzę po mo-krej tra-wie”. Buddysta może powtarzać: „Przyj-mu-ję schro-nie-nie w Bud-dzie”, a chrześcijanin – „Oj-cze Nasz, któ-ryś jest w nie-bie”. Podczas chodzenia każdy krok może przypadać na jedno słowo lub sylabę.

Spokojne oddychanie

Twój oddech powinien być lekki, równy i płynny jak strumyk płynący przez piasek. Powinien być bardzo spokojny i cichy, by osoba siedząca obok ciebie nawet go nie słyszała. Powinien płynąć wdzięcznie jak rzeka, jak wąż ślizgający się w wodzie, a nie wić się jak łańcuch chropowatych szczytów górskich czy gnać na podobieństwo galopującego konia. Opanować oddech znaczy kontrolować ciało i umysł. Zawsze więc można stosować technikę obserwowania oddechu, gdy będziemy rozproszeni i będziemy mieli problem z utrzymaniem nad sobą kontroli.

Z chwilą gdy siądziesz, by medytować, zacznij obserwować oddech. Na początku oddychaj normalnie, potem stopniowo zwalniaj oddech, aż stanie się spokojny, równy i wystarczająco długi. Cały czas – od chwili, gdy usiądziesz, aż do momentu, gdy oddech uspokoi się i wydłuży – bądź świadom wszystkiego, co w tobie zaistnieje.

Jak głosi buddyjska Sutra Pełnej Świadomości: „Gdy robisz długi wdech, bądź świadomy: «Robię długi wdech». Gdy robisz długi wydech – «Robię długi wydech». Gdy robisz krótki wdech – «Robię krótki wdech» i gdy robisz krótki wydech – «Robię krótki wydech». Doświadczając w pełni jedności ciała i oddechu, będę wdychał(a). Doświadczając w pełni jedności ciała i oddechu, będę wydychał(a). Uspokajając ciało i oddech, będę wydychał(a)”.

Po dziesięciu, dwudziestu minutach myśli twoje uspokoją się jak staw, którego tafli nie zakłóca najmniejsza nawet fala.

Liczenie oddechów

Uspokajanie i wyrównywanie oddechu zwane jest metodą podążania za oddechem lub jednoczenia się z oddechem. Jeśli z początku wyda ci się to trudne, możesz zastąpić tę metodę liczeniem oddechów. Gdy wdychasz, licz w myśli „jeden” i gdy wydychasz, też licz „jeden”. Wdychaj, licz „dwa”. Wydychaj, licz „dwa”. Licz tak aż do dziesięciu, po czym zacznij znów od „jeden”. Takie liczenie jest jak sznur, który przywiązuje uwagę do oddechu. Ćwiczenie to jest punktem wyjścia do procesu stawania się nieustannie

świadomym oddychania. Jednakże bez utrzymania Uwagi szybko pogubisz się w liczeniu. Kiedy zgubisz się, po prostu wróć do „jeden” i próbuj, dopóki nie policzysz prawidłowo. Kiedy już naprawdę będziesz umiał skupić uwagę na liczeniu, będzie to oznaczało, że osiągnąłeś punkt, w którym możesz porzucić liczenie i przejść do koncentrowania się na samym oddechu.

Kiedy jesteś zdenerwowany i rozproszony i trudno ci praktykować utrzymanie Uwagi, wracaj do oddechu: oddech jest cudownym sposobem utrzymania przytomności umysłu.

Jak głoszą zasady jednej ze wspólnot religijnych: „Nie błądźmy wśród rozproszonych myśli i tego, co nas otacza. Uczmy się praktyki oddychania, aby odzyskać kontrolę nad ciałem i umysłem i aby praktykować Uwagę oraz rozwinąć koncentrację i mądrość”.

Każda czynność jest rytuałem

Wyobraźmy sobie wysoki mur, z którego roztacza się wspaniały widok. Nie wiadomo, jak na ten mur się wdrapać. Jedynie cienka nitka zwisa po obu stronach muru, przewieszona przez jego szczyt. Ktoś bystry wpadnie na pomysł, żeby przywiązać sznurek do jednego końca nitki, obejść mur i pociągnąć za nitkę – a wraz z nią sznurek, przeciągając go w ten sposób na drugą stronę. Następnie do sznurka przywiąże linę i w ten sposób przeciągnie ją przez mur. Mając jeden koniec liny przywiązany po jednej stronie muru i drugi koniec zwisający po jego drugiej stronie, z łatwością można wdrapać się na górę. Nasz oddech jest jak ta delikatna nitka, ale gdy wiemy, jak się nim posłużyć, może stać się wspaniałym narzędziem, które pomoże nam poradzić sobie w sytuacji – mogłoby się wydawać – bez wyjścia. Oddech jest pomostem łączącym ciało i umysł, jest elementem godzącym ciało z umysłem i umożliwiającym ich jedność. Sprzymierzony jest zarówno z ciałem, jak i z umysłem, i jest narzędziem, które może je zjednoczyć, przynosząc obu światło, spokój i ciszę. Wielu ludzi twierdzi, i to samo można przeczytać w licznych książkach, że z prawidłowego oddychania płyną ogromne korzyści. Zauważają, że jeżeli oddycha się właściwie, to osiąga się wielką żywotność: oddech rozwija płuca, wzmacnia

krew i odżywia każdy organ. Mówią też, że właściwe oddychanie jest ważniejsze od pożywienia. I wszystko to prawda.

Kiedyś byłem ciężko chory. Przez kilka lat zażywałem lekarstwa i poddawałem się zabiegom medycznym, ale wciąż chorowałem. Postanowiłem więc szukać pomocy w oddychaniu i dzięki temu się wyleczyłem.

Oddech jest narzędziem. Oddech sam w sobie jest pełnią świadomości. Użycie go jako narzędzia może przynieść ogromne korzyści, ale nie można traktować tych korzyści jako celu samego w sobie. Są to jedynie produkty uboczne urzeczywistnienia Uwagi.

W mojej małej grupie medytacyjnej dla nie-Wietnamczyków jest wielu młodych ludzi. Powiedziałem im, że będzie dobrze, jeżeli każdy z nich będzie medytował godzinę dziennie, ale to nie wystarczy. Powinniśmy praktykować medytację, gdy chodzimy, gdy stoimy, gdy leżymy, siedzimy i pracujemy, podczas zmywania naczyń, mycia rąk, zamiatania podłogi, picia herbaty, rozmowy z przyjaciółmi i wszystkich innych czynności. Być może podczas zmywania naczyń będziesz myśleć o herbacie, starając się jak najszybciej skończyć zmywanie, po to by w końcu usiąść i ją wypić. Oznacza to, że jesteś niezdolny żyć, gdy myjesz naczynia. Kiedy zmywasz naczynia, musi się to stać najważniejszą rzeczą w życiu. Tak samo gdy pijesz herbatę, picie herbaty musi być najważniejsze w życiu, i kiedy korzystasz z toalety, niech to będzie najważniejsze. Rąbanie drewna jest medytacją i noszenie wody też jest medytacją. Bądź uważny przez całą dobę, nie tylko przez jedną godzinę formalnej medytacji, modlitwy czy czytania sutr. Każdą czynność trzeba wykonywać uważnie. Każda czynność jest rytuałem, ceremonią. Podnoszenie filiżanki herbaty do ust też jest rytuałem. Czy słowo „rytuał” jest zbyt uroczyste? Używam tego słowa, żeby potrząsnąć tobą i pomóc ci zrozumieć, że świadomość to sprawa życia i śmierci.

Dzień uwagi

Należy praktykować Uwagę każdego dnia i o każdej porze. Łatwiej to powiedzieć niż uczynić. Dlatego też tym, którzy przychodzą na sesje medytacyjne, proponuję, by zarezerwowali sobie jeden dzień w tygodniu i całkowicie poświęcili go praktyce bycia uważnym. Oczywiście w zasadzie każdy dzień powinien być naszym dniem i każda godzina – naszą godziną, ale faktem jest, że tylko niewielu z nas to osiągnęło. Często wydaje się nam, że rodzina, praca i społeczeństwo okradają nas z czasu. Nalegam więc, by każdy z nas przeznaczył dla siebie jeden dzień w tygodniu. Na przykład sobotę.

Jeśli wybierzesz sobotę, wtedy sobota musi być całkowicie twoim dniem – dniem, nad którym całkowicie panujesz. Sobota stanie się dźwignią, która przybliży ci zwyczaj praktykowania Uwagi.

W naszej grupie pracującej na rzecz pokoju i w służbie społecznej każdy ma prawo do takiego dnia, niezależnie od tego, jak pilną pracę właśnie wykonuje. W przeciwnym razie szybko pogubimy się w życiu pełnym zmartwień i aktywności i będziemy coraz mniej aktywni. Jakikolwiek dzień wybierzemy, traktujmy go jako dzień Uwagi.

Po ustaleniu dnia Uwagi wymyśl sobie sposób, który będzie przypominał ci w chwili przebudzenia, że to jest właśnie ten dzień. Możesz powiesić na suficie lub na ścianie kartkę z napisem „Uwaga” czy gałązkę sosny – cokolwiek, co przypomni ci, gdy tylko otworzysz rano oczy, że dzisiejszy dzień jest dniem Uwagi. Dzisiaj – to twój dzień. Pamiętając o tym, może uśmiechasz się uśmiechem, który potwierdzi, że jesteś uważny – uśmiechem, który zasila tę Doskonałą Uwagę.

Leżąc jeszcze w łóżku, zacznij powoli podążać za oddechem – wolnym, długim i świadomym oddechem. Potem powoli wstań z łóżka (zamiast – jak zwykle – z niego wyskoczyć), wspierając Uwagę każdym ruchem. Kiedy już wstaniesz, umyj zęby i twarz i przystąp do wszystkich zwykłych porannych czynności, wykonując każdy ruch spokojnie, bez napięcia, uważnie. Podążaj za oddechem, bądź świadom oddechu i nie dopuszczaj do rozproszenia myśli. Każdy ruch powinien być spokojny. Odmierzaj kroki spokojnym, długim oddechem i utrzymuj na twarzy półuśmiech.

Poświęć przynajmniej pół godziny na kąpiel. Kąp się powoli, utrzymując Uwagę, tak ażebyś po skończeniu tej czynności poczuł się lekki i odświeżony. Później możesz zabrać się do prac porządkowych, jak zmywanie naczyń, sprzątanie ze stołu, szorowanie podłogi w kuchni i porządkowanie książek na półce. Cokolwiek będziesz robił, rób to powoli i z łatwością, z pełną Uwagą. Nie czyń niczego po to, by jak najszybciej mieć to za sobą. Wykonując każdą pracę staraj się być zrelaksowany i całkowicie uważny. Ciesz się tym i czuj się jednym ze swoją pracą. Bez tego dzień Uwagi straci wartość. Jeśli będziesz pracował uważnie, szybko zniknie uczucie, że czynności te są przykre i uciążliwe. Weź przykład z mistrzów zen. Niezależnie od tego, jakiego zadania się podejmują i jakie wykonują ruchy, zawsze czynią to wolno i równo, bez niechęci.

Początkującym zaleca się, by przez cały dzień zachowywali ciszę. Nie znaczy to, że w dniu Uwagi nie powinno się wcale mówić. Można mówić, a nawet śpiewać, lecz jeśli mówisz lub śpiewasz, rób to z całkowitą Uwagą, zważając na to, co mówisz lub śpiewasz. Lepiej jednak ograniczać mówienie i śpiewanie do minimum. Oczywiście można jednocześnie śpiewać i praktykować Uwagę, dopóki jest się świadomym czynności śpiewania i tego o czym się śpiewa. Pamiętaj jednak, że gdy siła twojej medytacji jest jeszcze mała, w czasie śpiewu i rozmowy o wiele łatwiej rozproszyć Uwagę.

Ugotuj sobie obiad. Gotuj i zmywaj naczynia, utrzymując Uwagę. Zaparz herbatę, usiądź i pij uważnie – rano, po sprzątnięciu domu i po południu, kiedy skończysz pracę w ogrodzie lub nacieszysz oczy widokiem chmur czy nazrywasz kwiatów. Daj sobie na to dużo czasu. Nie pij herbaty jak ktoś, kto połyka ją podczas krótkiej przerwy w pracy. Pij powoli i z szacunkiem – wolno, równo, bez wybiegania w przyszłość – tak jak Ziemia z wolna obraca się wokół własnej osi. Żyj chwilą obecną. Tylko ta chwila jest życiem. Nie przywiązuj się do przyszłości. Nie martw się sprawami, które masz do załatwienia. Nie myśl, że musisz wstać i coś zrobić.

Bądź pączkiem spokojnie rozkwitającym
na żywopłocie,
Bądź uśmiechem, cząstką cudownego istnienia.
Stój tu. Nie ma potrzeby odchodzić.
Ten kraj rodzinny jest piękny
Jak kraj rodzinny naszego dzieciństwa,
Nie krzywdź go, proszę, i śpiewaj dalej...
(Motyl nad polem złotych kwiatów gorczycy)

Wieczorem możesz czytać sutry i przepisywać z nich różne fragmenty, możesz pisać listy do przyjaciół lub robić cokolwiek, co sprawia ci przyjemność, a co wykracza poza twoje normalne obowiązki w ciągu tygodnia. I cokolwiek robisz, rób to świadomie. Zjedz skromną kolację. Później, około godziny dwudziestej drugiej lub dwudziestej trzeciej, łatwiej ci będzie medytować z pustym żołądkiem. Po medytacji wyjdź na świeże wieczorne powietrze i przejdź się powoli, świadomie podążając za oddechem i odmierzając krokami jego długość. Potem wróć do domu i połóż się spać, wciąż utrzymując Uwagę.

Niezwykle istotne jest, żeby każdy z nas mógł sobie raz w tygodniu pozwolić na dzień Uwagi. Dzień taki jest bardzo ważny, a jego wpływ na resztę dni – nieoceniony. (Dziesięć lat temu dzięki praktykowaniu dnia Uwagi Chu Van i inne nasze siostry i bracia z zakonu Tiep Hien zdołali przejść przez bardzo trudny czas). Wiem, że zauważysz znaczące zmiany w swoim życiu już po trzech miesiącach praktykowania raz w tygodniu dnia

Uwagi. Dzień Uwagi zacznie przenikać do pozostałych dni, sprawiając, że w końcu będziesz żył uważnie przez cały tydzień. Jestem przekonany, że również docenisz znaczenie tej praktyki.

Kamyk

Dlaczego medytacja ma tak duże znaczenie? Przede wszystkim każdy z nas potrzebuje doświadczenia całkowitego odpoczynku. Nawet przespawszy całą noc, nie odpoczywamy w pełni. Gdy kręcisz się i obracasz w czasie snu, napinasz mięśnie twarzy, śnisz – to jeszcze nie jest wypoczynek! Dobrą pozycją do wypoczynku i praktyki oddychania jest leżenie na plecach z rękami i nogami wyciągniętymi, lecz nieusztywnionymi, bez poduszki pod głową. Ale w pozycji tej łatwo jest zasnąć. Pozycja leżąca mniej sprzyja głębokiej medytacji niż pozycja siedząca. Siedząc, można odpocząć całkowicie, i szybciej wejść w stan głębokiej medytacji, a także uwolnić się od niepokojów i kłopotów, które zakłócają i blokują świadomość.

Wśród członków naszego ruchu w Wietnamie jest wielu, którzy potrafią siedzieć w pozycji lotosu – z lewą stopą ułożoną na prawym udzie i prawą stopą na lewym. Niektórzy siedzą w półlotosie – z lewą stopą na udzie prawym lub z prawą stopą na udzie lewym. W paryskiej grupie medytacyjnej są osoby, którym niewygodnie w obu tych pozycjach. Pokazałem im więc, jak siedzieć na sposób japoński – opierając się na kolanach z pośladkami spoczywającymi na piętach. Dzięki podłożeniu pod stopy poduszki można siedzieć tak nawet ponad półtorej godziny. Jednakże każdy może nauczyć się siedzieć w półlotosie, chociaż na początku bywa to bolesne. Po kilku tygodniach praktyki pozycja stopniowo stanie się wygodniejsza. W początkowym okresie, kiedy ból dokucza, zmieniaj pozycje i ułożenie nóg. Jeśli ktoś wybiera pozycję lotosu lub półlotosu, musi siedzieć na poduszce tak, aby obydwa kolana dotykały podłogi. W ten sposób uzyskujemy trzy punkty kontaktu ciała z podłogą, co daje maksymalną stabilność.

Wyprostuj plecy – to bardzo ważne. Szyja i głowa powinny tworzyć linię prostą z kręgosłupem. Nie usztywniaj się. Wzrok zogniskuj na ścianie

lub podłodze pod kątem czterdziestu pięciu stopni. Jeśli to możliwe, utrzymaj na twarzy półuśmiech.

Zacznij podążać za oddechem i rozluźniać mięśnie. Skoncentruj się na utrzymywaniu prostego kręgosłupa i jednoczeniu się z oddechem. Puść wszystko. Uśmiechnij się półuśmiechem. Pomoże ci to rozluźnić mięśnie twarzy napięte zmartwieniami. Gdy pojawi się półuśmiech, wszystkie mięśnie twarzy zaczną się relaksować. Im dłużej półuśmiech gości na twej twarzy, tym lepiej – jest to ten sam uśmiech, którym uśmiecha się Budda.

Ułóż lewą rękę wewnętrzną stroną do góry – w prawej dłoni. Rozluźnij wszystkie mięśnie rąk, palców, ramion i nóg. Puść wszystko. Bądź jak roślina żyjąca na powierzchni wody, płynąca z prądem rzeki, podczas gdy koryto rzeczne pozostaje niewzruszone. Nie lgnij do niczego, bądź tylko z oddechem i uśmiechem.

Zaleca się, by początkujący siedzieli nie dłużej niż dwadzieścia, trzydzieści minut. W tym czasie łatwo można doświadczyć całkowitego odpoczynku. Technika dochodzenia do tego odpoczynku polega na dwóch rzeczach: na obserwowaniu oddechu i porzucaniu myśli i uczuć, które się pojawią. Rozluźnij wszystkie mięśnie. Po około piętnastu minutach można osiągnąć głębokie wyciszenie, wypełnione spokojem i radością. Utrzymuj tę ciszę i spokój.

Niektórzy ludzie doświadczają medytacji jako ciężkiej pracy i pragną, by czas jak najszybciej minął i by mogli w końcu odpocząć. Oznacza to, że nie potrafią siedzieć właściwie. Jeśli siedzi się prawidłowo, to właśnie w tej pozycji można się odprężyć i osiągnąć spokój. Często bywa pomocne wyobrażenie sobie kamyka rzuconego do rzeki.

Siądź w pozycji, która najbardziej ci odpowiada – w lotosie lub półlotosie. Wyprostuj plecy i przywołaj półuśmiech. Oddychaj wolno i głęboko, podążaj za oddechem, jednocząc się z nim. Puść wszystko. Wyobraź sobie, że jesteś kamykiem rzuconym do rzeki. Kamień bez wysiłku przenika wodę, przez nic niezatrzymywany. Przebywszy możliwie najkrótszą drogę, opada na dno. Jesteś jak ten kamyk, który pozwolił sobie na to, by wszystko porzucić i wpaść do wody. W centrum twego istnienia jest oddech. Nie obchodzi cię, ile czasu kamyk będzie potrzebował, by dotrzeć do piaszczystego dna rzeki. Gdy poczujesz się jak kamyk, który osiadł na dnie, zaczniesz odkrywać całkowity spokój. Już cię nic nie popycha i nie ciągnie.

Jeśli nie potrafisz znaleźć przyjemności w spokoju tej właśnie chwili – gdy siedzisz, to i przyszłość przepłynie obok ciebie jak rzeka, której biegu nie jesteś w stanie powstrzymać. Nie będziesz zdolny do przeżywania jej, gdy stanie się teraźniejszością. Radość i spokój są możliwe właśnie w tej godzinie, kiedy siedzisz. Jeśli nie możesz znaleźć ich tutaj, nie znajdziesz ich nigdzie. Nie biegnij za myślami jak cień za tym, co go rzuca. Nie goń myśli. Znajdź radość i spokój właśnie w tej chwili – teraz.

***

Ten czas jest twoim czasem. Miejsce, siedzisz – twoim miejscem. Właśnie tu, w tym miejscu i w tym momencie, możesz doświadczyć oświecenia. Do tego nie trzeba siedzieć pod specjalnym drzewem w odległej krainie. Praktykuj przez kilka miesięcy, a zaczniesz poznawać głęboką i odświeżającą radość.

Będzie ci trudniej albo łatwiej – w zależności od tego, ile czasu dziennie poświęcisz praktyce Uwagi i od tego, czy siedzisz regularnie. Kiedy to tylko możliwe, z przyjaciółmi czy krewnymi organizuj godzinne siedzenie, na przykład od godziny dwudziestej drugiej do dwudziestej trzeciej. Każdy, kto zechce, może dołączyć do was na pół godziny lub nawet na całą.

Świadomość umysłu

Czy w medytacji chodzi jedynie o relaks? Celem medytacji jest coś znacznie głębszego. Odprężenie jest punktem wyjścia, gdyż dopiero wtedy możemy doznać spokoju serca i jasności umysłu i dalej podróżować w medytacji.

By zapanować nad umysłem i uspokoić myśli, musimy też oczywiście przyglądać się uważnie swoim uczuciom i wrażeniom zmysłowym i jednoczyć się z nimi. Żeby opanować umysł, musisz praktykować jego obserwację. Musisz nauczyć się, rozpoznawać uczucia i myśli. Mistrz zen Thoung Chieu pisał: „Jeśli praktykujący dobrze pozna swój umysł, osiągnie wiele niedużym wysiłkiem, lecz jeśli nie – wszystkie jego starania pójdą na

marne”. Jeśli chcesz poznać swój umysł, masz tylko jedną drogę: obserwuj i rozpoznawaj wszystko, co w nim powstaje. Trzeba to robić przez cały czas, w codziennym życiu, a nie tylko w godzinach medytacji.

Podczas medytacji pojawić się mogą różne uczucia i myśli. Zakłócą ją, jeśli nie będziesz utrzymywał uwagi, skupiając się na oddechu. Oddech jednak nie jest tylko środkiem, który odwodzi cię od bujania w obłokach. Oddech jednoczy ciało z umysłem i otwiera bramy mądrości. Jeśli pojawią się jakieś myśli lub uczucia, nie należy ich odpędzać. Gdy nadal będziesz koncentrował się na oddechu, odejdą w sposób naturalny. Jeśli nie chodzi o to, by odganiać myśli, martwić się nimi, bać się ich czy nienawidzić – co mamy z nimi zrobić? Po prostu przyjąć ich obecność. Na przykład kiedy pojawi się uczucie smutku, niezwłocznie rozpoznaj je: „Właśnie pojawiło się we mnie uczucie smutku”. Jeśli dalej będziesz czuł smutek, bądź go świadom: „Uczucie smutku wciąż jest we mnie”. Jeśli powstanie myśl: „Jest późno, a mimo to sąsiedzi strasznie hałasują”, rozpoznaj tę myśl. Jeśli nie ustępuje, wciąż zdawaj sobie z niej sprawę. W ten sam sposób nazywaj różne uczucia i myśli, które będą w tobie powstawały. Ogromnie ważne jest, by żadne uczucie i żadna myśl nie pozostała niezauważona i nienazwana. Bądź jak strażnik bramy cesarskiej, który zarejestruje każdego, kto przejdzie głównym korytarzem.

Gdy nie ma w tobie żadnego uczucia ani myśli, zarejestruj to. Praktykując w ten sposób, staniesz się w pełni świadom swych uczuć i myśli. Wkrótce zapanujesz nad umysłem. Na tym etapie można już połączyć technikę utrzymania uwagi na oddechu z uwagą skupioną na uczuciach i myślach.

Strażnik czy małpi cień?

Gdy praktykujesz medytację, nie daj się wciągnąć w sidła rozróżniania między dobrym a złym, gdyż w ten sposób wywołujesz w sobie walkę.

Jeśli pojawi się w tobie jakaś pozytywna myśl, zauważ ją: „Pozytywna myśl pojawiła się we mnie”. I gdy powstanie negatywna myśl, również ją uznaj: „Negatywna myśl pojawiła się we mnie”. Nie zajmuj się nią dłużej, ale też nie próbuj się jej pozbyć, bez względu na to, jak bardzo ci się nie podoba. Wystarczy uznać, że jest. Jeżeli się oddalisz, to musisz wiedzieć, że

się oddaliłeś, a jeśli zostałeś, to bądź świadom, że zostałeś. Na tym poziomie świadomości niczego już nie będziesz musiał się bać.

Kiedy użyłem porównania ze strażnikiem, być może wyobraziłeś sobie główny korytarz z parą drzwi – przy wejściu i przy wyjściu, z twoim umysłem jako strażnikiem. Zauważasz wejście wszystkich uczuć i myśli, a także widzisz, gdy wychodzą. Porównanie to ma jednak wadę: sugeruje, że ci, co wchodzą i wychodzą, są inni niż strażnik.

W rzeczywistości nasze myśli i uczucia to my. One są częścią nas. Mamy skłonność, by traktować je, a przynajmniej niektóre z nich, jako wrogie siły, które przeszkadzają w koncentracji i zakłócają jasność umysłu. Ale kiedy się złościmy, sami jesteśmy złością. Kiedy jesteśmy szczęśliwi, to my sami jesteśmy szczęściem. Kiedy mamy jakieś myśli, sami jesteśmy tymi myślami. Jesteśmy jednocześnie strażnikiem i gościem. Jesteśmy zarówno umysłem, jak i obserwatorem tego umysłu. Zatem odganianie myśli lub też rozkoszowanie się nią jest nieistotne. Ważne, by być świadomym tej myśli. Obserwowanie umysłu nie uprzedmiotawia go, nie wprowadza rozróżnienia na podmiot i przedmiot. Umysł nie chwyta umysłu ani też go nie odpycha. Może jedynie obserwować sam siebie. To nie jest obserwowanie jakiegoś przedmiotu znajdującego się na zewnątrz i niezależnego od obserwatora.

Przypomnij sobie koan mistrza zen Bach Ana, który spytał: „Jaki jest dźwięk jednej klaszczącej dłoni?”. Innym przykładem może być doświadczenie smaku. Co oddziela smak od kubka smakowego? Umysł doświadcza siebie bezpośrednio w sobie. To bardzo ważne, i tak w Sutrze Pełnej Świadomości Budda używa sformułowania: „Świadomość uczucia w uczuciu, świadomość umysłu w umyśle”. Niektórzy twierdzą, że Budda sformułował te zadania tak, by podkreślić słowa „uczucia” i „umysł”, ale sądzę, że nie całkiem uchwycili intencję Buddy. Świadomość uczucia w uczuciu jest świadomością uczucia bezpośrednio w chwili doświadczenia go, a z pewnością nie kontemplacją jakiegoś obrazu tego uczucia, który stwarzamy, żeby nadać uczuciu cechy obiektywnego, samodzielnego bytu. Słowa, którymi się posługujemy, sprawiają, że brzmi to jak zagadka lub paradoks. Świadomość uczucia w uczuciu jest umysłem doświadczającym świadomości umysłu w umyśle. Obiektywność zewnętrznego obserwatora w badaniach jest metodą naukową, ale nie jest metodą medytacyjną. Oto

dlaczego porównanie strażnika i gości zawodzi gdy trzeba przedstawić uważną obserwację umysłu.

Umysł jest jak małpa huśtająca się raz na tej gałęzi, raz na tamtej, skacząca wśród drzew – głosi Sutra. By małpy w nagłym ruchu nie stracić z oczu, musimy nieustannie na nią patrzeć, a nawet stawać się jednym z nią. Umysł kontemplujący siebie jest jak przedmiot wraz z cieniem – przedmiot nie może oddzielić się od cienia. Dwoje jest jednym. Dokądkolwiek umysł podąży, ciągle będziesz w swoim jarzmie. W Sutrze powtarza się zdanie: „Uwiąż małpę", odnoszące się do panowania nad umysłem. Wyobrażenie małpy jest tylko metaforą. Kiedy już umysł będzie stale i bezpośrednio świadom sam siebie, przestanie być podobny do małpy. Nie ma dwóch umysłów, jednego skaczącego z gałęzi na gałąź i drugiego podążającego za pierwszym, by go złapać.

Ktoś, kto praktykuje medytację, zwykle ma nadzieję wejrzeć w swą naturę i osiągnąć przebudzenie. Gdy jednak zaczynasz medytować, nie oczekuj niczego. Zwłaszcza tego, że podczas siedzenia ujrzysz Buddę czy jakiś obraz „ostatecznej rzeczywistości".

Przez pierwsze sześć miesięcy staraj się tylko rozwijać siłę koncentracji i budować spokój wewnętrzny i pogodną radość. Pozbędziesz się niepokoju, doświadczysz wytchnienia i uspokoisz umysł. Poczujesz się odświeżony, będziesz miał wyraźniejszy i jaśniejszy ogląd spraw, a miłość pogłębi się w tobie i wzmocni.

Siedzenie w medytacji jest pokarmem zarówno dla ducha, jak i dla ciała. Dzięki siedzeniu ciało osiąga harmonię, staje się lżejsze i spokojniejsze. Droga wiodąca od obserwacji umysłu do wejrzenia we własną naturę nie będzie zbyt wyboista. Kiedy już będziesz umiał uspokoić umysł i kiedy uczucia i myśli nie będą ci już przeszkadzać, znajdziesz się w punkcie, w którym umysł zadomowi się w umyśle. Twój umysł zapanuje nad sobą w bezpośredni i wspaniały sposób i nie będzie już oddzielania podmiotu od przedmiotu. Gdy będziesz pił herbatę, zaniknie pozorna różnica między pijącym i herbatą. Picie herbaty stanie się bezpośrednim i cudownym doświadczeniem, w którym nie istnieje różnica między podmiotem i przedmiotem.

Umysł rozproszony nadal jest umysłem, tak jak fale na wodzie nie przestają być wodą. Kiedy umysł zapanuje nad sobą, błądzący umysł staje się prawdziwym umysłem. Prawdziwy umysł jest naszym prawdziwym ja,

jest Buddą: czystą jednością, której nie można złudnie podzielić na odrębne, różne ja stworzone przez pojęcia i mowę. Nie chcę jednak wiele mówić na ten temat.

Jedno jest wszystkim, wszystko jest jednym: pięć składników

Chciałbym poświęcić trochę miejsca na omówienie metod, którymi możesz się posłużyć, by uwolnić się od ograniczonego widzenia i strachu i osiągnąć wielkie współczucie. Będą to rozważania o współzależności, nietrwałości i współczuciu.

Kiedy siedzisz, medytując, po wyciszeniu umysłu zacznij kontemplować współzależność różnych przedmiotów. Medytując, nie rozmyślaj o filozofii współzależności, lecz wnikaj umysłem w sam umysł. Dzięki sile koncentracji odsłaniasz prawdziwą naturę kontemplowanego przedmiotu.

Przypomnij sobie starą prostą prawdę: podmiot wiedzy nie może istnieć niezależnie od przedmiotu wiedzy. Widzieć znaczy widzieć coś. Słyszeć – to słyszeć coś. Być złym – to być złym na coś. Nadzieja jest nadzieją na coś. Myślenie jest myśleniem o czymś. Bez przedmiotu wiedzy (czegoś), nie istnieje podmiot wiedzy. Praktykujący skupia się w medytacji na umyśle, dzięki czemu może zobaczyć wzajemną zależność podmiotu i przedmiotu wiedzy. Kiedy praktykujemy bycie jednym z oddechem, wiedza o oddechu jest umysłem. Kiedy praktykujemy bycie jednym z ciałem,

wiedza o ciele jest umysłem. Kiedy praktykujemy bycie jednym z przedmiotami poza nami, wtedy wiedza o tych przedmiotach również jest umysłem. Kontemplując naturę współzależności wszystkiego, kontemplujemy umysł.

Każdy przedmiot umysłu sam w sobie jest umysłem. Buddyzm nazywa przedmioty umysłu dharmami i porządkuje je w pięciu kategoriach:

1. formy fizyczne i cielesne
2. uczucia
3. wrażenie zmysłów
4. funkcje umysłu
5. świadomość

Te kategorie noszą nazwę pięciu składników. Piąta kategoria, świadomość, zawiera jednak wszystkie pozostałe i stanowi podstawę ich istnienia.

Kontemplacja współzależności jest głębokim wejrzeniem we wszystkie dharmy, by przeniknąć ich prawdziwą naturę, zobaczyć część wielkiej rzeczywistości i przekonać się, że wielka rzeczywistość jest niepodzielna. Nie można jej pociąć na kawałki, które istniałyby samodzielnie.

Pierwszym przedmiotem kontemplacji jest nasza własna osoba, zbiór pięciu składników, które są w nas. Kontemplujemy właśnie tu i teraz pięć składników, które nas tworzą.

Bądź świadom formy ciała, oczu, wrażeń, funkcji umysłu i świadomości. Obserwuj te „przedmioty”, aż zobaczysz, że każdy z nich ma bliski związek ze światem poza tobą: gdyby ten świat nie istniał, zbiór pięciu składników też nie mógłby istnieć.

Rozważ przykład stołu. Istnienie stołu jest możliwe dzięki istnieniu rzeczy, które moglibyśmy nazwać „światem nie-stołu”: jest to las, w którym rosło i zostało ścięte drzewo, stolarz, ruda żelaza, która przybrała formę gwoździ i śrub, i niezliczona ilość innych elementów, które mają związek ze stołem – rodzice i przodkowie stolarza, słońce i deszcz, dzięki którym mogło wyrosnąć drzewo.

Jeśli uchwycisz rzeczywistość stołu, zobaczysz, że w samym stole obecne są wszystkie te rzeczy, o których zwykliśmy myśleć jako o „świecie

nie-stołu”. Gdybyś zebrał „nie-stołowe” elementy i zwrócił je ich źródłu – gwoździe rudzie żelaza, drzewo lasowi, stolarza jego rodzicom – stół przestałby istnieć.

Ktoś, kto patrząc na stół, widzi wszechświat, jest w stanie zobaczyć Drogę. Medytuj w ten sam sposób nad zbiorem pięciu składników, z których się składasz. Medytuj nad nimi, aż zobaczysz rzeczywistość jedności we własnym ja i zobaczysz, że twoje życie i życie wszechświata są jednym. Jeśli pięć składników wróci do źródeł, ja przestanie istnieć. W każdej sekundzie świat podtrzymuje istnienie pięciu składników. Ja nie różni się od zbioru składników.

Składniki te odgrywają również zasadniczą rolę w formowaniu, tworzeniu i niszczeniu wszystkiego we wszechświecie.

Wyzwolenie od cierpienia

Ludzie zazwyczaj dzielą rzeczywistość na części i w ten sposób odbierają sobie możliwość ujrzenia współzależności wszystkich zjawisk. Zobaczyć jedno we wszystkim i wszystko w jednym znaczy przełamać barierę, która zawęża naszą percepcję rzeczywistości – barierę, którą buddyzm nazywa przywiązaniem do fałszywego obrazu siebie.

Przywiązanie do fałszywego widzenia siebie oznacza przekonanie o obecności niezmiennych, samodzielnie istniejących bytów. Przekraczając fałszywe widzenie, wyzwalamy się od wszelkiego strachu, bólu i niepokoju. Kiedy bodhisattwa Quan Am, która była wielkim źródłem natchnienia dla działaczy pokojowych w Wietnamie, wejrzała w rzeczywistość pięciu składników, doznając pustki ja, wyzwoliła się od cierpienia, bólu i złości. To samo może być udziałem każdego z nas. Jeśli będziemy wytrwale i usilnie kontemplować pięć składników, my również wyzwolimy się od cierpienia, lęku i przerażenia.

By żyć jako cząstka wielkiego życia wszechświata, musimy usunąć wszelkie przeszkody. Człowiek nie podróżuje prywatnie poprzez czas i przestrzeń, oddzielony od reszty świata grubą skorupą. Życie stu lub stu tysięcy istnień odizolowanych w ten sposób nie tylko nie jest życiem, ale nie jest nawet możliwe. W naszym życiu obecnych jest bardzo wiele

zjawisk, tak jak my jesteśmy obecni w wielu zjawiskach. Jesteśmy życiem, a życie jest bezkresne. Można powiedzieć, że żyjemy tylko wtedy, gdy przeżywamy cierpienia i radości innych ludzi. Cierpienia innych stają się naszym cierpieniem, a szczęście innych – naszym szczęściem. Jeśli nasze życie nie ma granic, to pięć składników stanowiących nasze ja też jest nieograniczone. Nietrwały charakter wszechświata, wzloty i upadki życia nie będą więcej nami powodować. Gdy zobaczymy współzależność wszystkiego i głęboko w nią wejrzymy, nic już nie będzie w stanie nas pognębić. Jesteśmy wyzwoleni. Powinniśmy być świadomi współzależności wszystkiego stale, a nie tylko w wybranym czasie medytacji. Świadomość ta winna towarzyszyć wszystkim codziennym czynnościom. Musimy nauczyć się dostrzegać, że osoba siedząca naprzeciwko nas to my sami i że my – to ta osoba. Musimy przekonać się, że wszystkie zdarzenia – obecne i przyszłe – mają wspólne pochodzenie i wzajemnie od siebie zależą.

Podróż na falach narodzin i śmierci

Nie mogę pominąć problemu życia i śmierci. Wielu ludzi, wśród nich sporo młodzieży, pracuje na rzecz pokoju i służy innym, ofiarowując miłość wszystkim tym, którzy cierpią. Zawsze są świadomi faktu, że najważniejszym problemem jest problem życia i śmierci, lecz często nie zdają sobie sprawy, że życie i śmierć nie są niczym innym jak dwiema stronami tej samej rzeczywistości. Gdy to sobie uświadomimy, nabierzemy odwagi, by spotkać się z nim twarzą w twarz.

Kiedy miałem zaledwie dziewiętnaście lat, starszy mnich polecił mi kontemplować wyobrażenie zwłok na cmentarzu. Było to dla mnie bardzo trudne i czułem opór. Teraz już tak tego nie odczuwam. Wtedy wydawało mi się, że ten temat medytacji dobry jest dla starszych mnichów. Od tamtej pory widziałem wielu młodych żołnierzy leżących nieruchomo – jeden obok drugiego – niektórzy trzynasto-, czternasto-, i piętnastoletni. Nie byli przygotowani ani gotowi na śmierć. Dziś rozumiem, że jeśli ktoś nie wie, jak umierać, nie wie też, jak żyć, gdyż śmierć jest częścią życia. Właśnie przed dwomadniami Mobi powiedziała mi, że sądzi, iż dwadzieścia lat to

wystarczający wiek, by kontemplować zmarłego. Ona sama skończyła dopiero dwadzieścia jeden.

Musimy spojrzeć śmierci w oczy, zobaczyć ją i zaakceptować, tak samo jak patrzymy na życie i akceptujemy je.

Buddyjska Sutra Pełnej Świadomości mówi też o medytacji nad zmarłym: medytuj nad rozkładem ciała, nad tym, jak puchnie i sinieje, jak zjadane jest przez robaki, aż tylko resztki krwi i ciała pozostaną na kościach; medytuj tak do momentu, kiedy zobaczysz tylko białe kości, które też powoli będą się kruszyć i w końcu obrócą się w proch. Medytuj w ten sposób, wiedząc, że twoje ciało ulegnie temu samemu procesowi. Nie ustawaj w kontemplacji, póki nie poczujesz ciszy i spokoju, póki twój umysł i serce nie uciszą się i nie uspokoją, a na twarzy nie pojawi się uśmiech. W ten sposób, pokonując niechęć i strach, zobaczysz, jak niezmiernie cenne jest życie i jak warta przeżycia jest każda sekunda. I nie tylko swoje życie będziesz postrzegał jako cenne, ale też życie wszystkich, każdej istoty, każdej rzeczywistości.

Nie będziemy już więcej ulegać złudzeniu, że aby przeżyć, trzeba niszczyć życie innych. Zobaczymy, że życie i śmierć są dwiema stronami życia i że bez nich obu życie nie jest możliwe – tak jak moneta ma dwie strony i bez nich nie może istnieć. Będziemy mogli wznieść się ponad narodziny i śmierć i wiedzieć, jak żyć i jak umrzeć. Sutra powiada, że bodhisattwowie, którzy wejrzeli w naturę współzależności, przezwyciężając ograniczone widzenie świata, wchodzą w narodziny i śmierć jak ktoś, kto wypływa w morze małą łódką, a fale nie zalewają go ani nie zatapiają.

Niektórzy twierdzą, że buddyjskie widzenie rzeczywistości jest pesymistyczne. Jednak myślenie o tym w kategoriach pesymizmu czy optymizmu nadmiernie upraszcza sprawę. Najważniejsze to postrzegać rzeczywistość taką, jaką jest. Postawa pesymistyczna nigdy nie przyniesie spokoju ani też nie wywoła pogodnego uśmiechu, który zakwita na ustach bodhisattwów i wszystkich, którzy osiągają Drogę.

Drzewko migdałowe przed twoim domem

Wspomniałem o kontemplowaniu współzależności. Oczywiście wszystkie metody poszukiwania prawdy należy traktować raczej jako środki, a nie cel sam w sobie czy prawdę absolutną. Medytacja nad współzależnością wszystkiego ma na celu zniesienie przeszkód wynikających z rozróżnienia, byśmy mogli wejść w kontakt z powszechną harmonią życia. Celem medytacji nie jest stworzenie systemu filozoficznego – filozofii współzależności. Herman Hesse pisząc powieść *Siddhartha* nie był tego świadom, więc Siddhartha wypowiada się na temat współzależności w sposób, który uderza naiwnością. Autor przedstawia obraz współzależności, w którym wszystko jest wzajemnie powiązane – system, w którym wszystko musi przystawać do bezbłędnie działającego układu, wzajemnej zależności, w którym nie można rozważać problemu wyzwolenia na tym świecie.

Zgodnie z naszą tradycją rzeczywistość ma trzy natury: wyobrażenie, współzależność i ostateczną doskonałość. Zacznijmy od rozważenia współzależności. Patrzymy na świat nieuważni, pełni uprzedzeń, poprzez zasłonę zwodniczych poglądów i opinii. Jest to widzenie rzeczywistości poprzez wyobrażenie. Wyobrażenia rzeczywistości nie są rzeczywistością. Biorą się ze złudzenia, że rzeczywistość jest zbiorem pooddzielanych

cząstek poszczególnych bytów i jaźni. By ujrzeć świat takim, jaki jest, należy medytować o naturze współzależności i wzajemnego powiązania zjawisk w procesie tworzenia i zniszczenia. Rozważanie jest sposobem kontemplacji, a nie podstawą jakiejś doktryny filozoficznej. Jeśli ktoś trzyma się kurczowo systemu pojęć, to utyka w miejscu. Medytacja o współzależności ma pomóc zgłębić rzeczywistość, byśmy stali się jednym z nią, a nie wpadli w pułapkę filozoficznych spekulacji lub rozważań na temat technik medytacyjnych. Tratwa służy do tego, żeby nią przepłynąć na drugi brzeg, a nie do tego, by iść naokoło, dźwigając ją na plecach. Palec wskazujący księżyc jest jedynie palcem, a nie księżycem, na który wskazuje.

Dążymy do ostatecznej doskonałości – rzeczywistości uwolnionej od fałszywych poglądów zrodzonych z wyobraźni. Rzeczywistość jest rzeczywistością. Przekracza wszelkie pojęcia. Żadna koncepcja nie może jej opisać – nawet pojęcie współzależności nie jest odpowiednie. Aby nie przywiązać się do filozoficznych idei i nie dać się złapać w sidła doktryny o trzech naturach, nasza nauka mówi też o trzech nie-naturach. I to jest istotą buddyjskiej mahajany.

Kiedy medytujący spostrzega rzeczywistość w jej ostatecznej doskonałości, osiąga poziom mądrości zwany nierozróżniającym umysłem – cudowną jednością, w której nie ma już rozróżnienia między podmiotem i przedmiotem. Nie jest to odległy, nieosiągalny stan. Każdy z nas dzięki wytrwałości w praktyce może go doświadczyć. Mam przed sobą na biurku stos podań sierot proszących o wsparcie [2]. Tłumaczę kilka z nich dziennie. Zanim zacznę pisać, patrzę w oczy dziecka z fotografii i przyglądam się jego twarzy. Czuję głęboką więź rodzącą się między mną a każdym dzieckiem i doświadczam jedności z nim. Kiedy piszę te słowa, uświadamiam sobie, że jedność, której doświadczałem podczas tłumaczenia podań, jest rodzajem nierozróżniającego umysłu. Nie ma już ja, które pracuje, by pomóc dzieciom, nie ma już dziecka, które dostaje miłość i pomoc. Dziecko i ja stanowimy jedno: nikt nie współczuje, nikt nie prosi o pomoc, nikt nie pomaga. Nie ma zadań, nie ma pracy społecznej do wykonania, nie ma współczucia ani szczególnej mądrości. W takich chwilach jest tylko nierozróżniający umysł.

Kiedy postrzegamy ostateczną doskonałość świata, drzewko migdałowe, które rośnie przed domem, odsłania przed nami cudowną pełnię.

Drzewko migdałowe samo w sobie jest prawdą, rzeczywistością, twoim ja. Ilu ludzi, którzy przeszli przed domem, naprawdę widziało drzewko migdałowe? Serce artysty jest wrażliwsze i, miejmy nadzieję, popatrzy na drzewko głębiej, niż czynią to inni. Ponieważ serce artysty jest otwarte szerzej, już istnieje pewna jedność pomiędzy nim a drzewkiem. Liczy się twoje serce. Jeśli jest otwarte i wolne od fałszywych opinii, odkryjesz istnienie intymnego związku między tobą i drzewkiem. Drzewko migdałowe będzie gotowe odkryć się przed tobą w całej doskonałości. Zobaczyć drzewko znaczy zobaczyć Drogę. Jeden z mistrzów zen, poproszony o wytłumaczenie cudu rzeczywistości, rzekł, wskazując na cyprys: „Spójrz na cyprys, który tam rośnie”.

Głos wzbierającej fali

Kiedy twój umysł jest wyzwolony, serce wypełnia się współczuciem dla siebie, że doświadczyłeś niezliczonych cierpień, gdyż nie byłeś jeszcze zdolny uwolnić się od fałszywych poglądów, nienawiści, niewiedzy i złości; i współczuciem dla innych, którzy nie poznawszy prawdy, pozostają w niewoli fałszywych osądów, nienawiści i niewiedzy i nadal przyczyniają cierpień sobie i innym. Teraz patrzysz na siebie innymi oczami, współczucia, jak święty, który słyszy płacz wszystkich stworzeń we wszechświecie i którego głos jest głosem każdego, kto widzi doskonałą pełnię rzeczywistości. Tak jak buddyjska sutra słyszy głos Bodhisattwy Współczucia:

Przecudowny głos, głos tego, który
na wołanie świata odpowiada,
Szlachetny głos, głos wzbierającej fali
przewyższającej wszystkie dźwięki w świecie –
Do niego dostrój nasze umysły.
Oddalmy wszelkie zwątpienia i medytujmy
o czystej i świętej naturze tego,
który zważa na płacz i jęki świata –

Bo na niej polegamy w ciężkich chwilach
bólu, rozpaczy, upadku i śmierci.
Doskonały w zasługach, patrzący na
wszystkie odczuwające istoty
oczami współczucia i bezgranicznie
powiększający ocean dobrodziejstw –
Bodhisattwa, któremu winniśmy oddać pokłon.

Praktykuj, patrząc na wszystkie istoty oczami pełnymi współczucia – taka praktyka zwana jest medytacją nad współczuciem.

Powinieneś medytować nad współczuciem w czasie przeznaczonym na medytację i zawsze, kiedy pracujesz dla innych. Niezależnie od tego, gdzie jesteś albo dokąd zmierzasz, utrzymuj w pamięci święte wezwanie: „Patrz na wszystkie istoty oczami współczucia”.

Jest wiele tematów i technik medytacji, tak wiele, że nie można ich wszystkich opisać. Wspomniałem o niektórych z nich – tych prostych i podstawowych. Działacz na rzecz pokoju jest jak każdy człowiek i musi zwyczajnie żyć. Praca stanowi tylko część życia, ale jest także życiem, tylko wtedy, gdy wykonuje się ją uważnie. W przeciwnym razie można stać się podobnym do kogoś, kto żyje jak umarły. By iść naprzód musimy zapalić własną pochodnię. Jesteśmy powiązani z ludźmi, którzy nas otaczają: jeśli wiemy, jak żyć uważnie, jeśli wiemy, jak chronić i dbać o własny umysł i serce, to nasze siostry i bracia też będą wiedzieli, jak żyć świadomie.

Medytacja ujawnia i leczy

Medytacja w pozycji siedzącej z uwagą skupioną na ciele i umyśle może być spokojna i relaksacyjna. Ten spokój i odprężenie różnią się zasadniczo od leniwego, na wpół przytomnego stanu umysłu cgarakterystycznego dla odpoczynku lub drzemki. Siedzenie w leniwej półprzytomności – dalej od bycia uważnym – jest jak siedzenie w ciemnej jaskini. W stanie Uwagi jesteśmy nie tylko odprężeni i szczęśliwi, ale też obecni i czujni. Medytacja

nie jest ucieczką, ale pogodnym spotkaniem z rzeczywistością. Osoba praktykująca Uwagę powinna być nie mniej przytomna niż kierowca samochodu. Jeśli praktykujący nie będzie obudzony, to pogrąży się w rozproszeniu i nieuwadze i, jak ospały kierowca, może spowodować groźny wypadek. Bądź uważny, jak gdybyś chodził na wysokich szczudłach – jeden niewłaściwy krok i już leżysz na ziemi. Bądź jak średniowieczny rycerz pozbawiony broni, poruszający się w gąszczu mieczy; jak lew stawiający wolne, delikatne, lecz pewne kroki. Tylko dzięki takiej czujności możesz osiągnąć całkowite przebudzenie.

Osobom początkującym w medytacji polecam metodę rozpoznania: rozpoznanie bez osądzania. Uczucie – czy to współczucie, czy irytację – należy przyjmować, rozpoznawać i traktować jednakowo, gdyż wszystkie są inne. Mandarynka, którą jem – to ja. Gorczyca, którą sieję – to ja. Sieję ją całym sercem i umysłem. Myję ten czajniczek z taką uwagą, jakbym kąpał małego Buddę lub Jezusa. Wszystko, co robimy, powinniśmy traktować tak samo uważnie. W stanie pełnej świadomości wszystko jest święte: i współczucie, i zdenerwowanie, i gorczyca, i czajnik.

Metoda czystej obserwacji i rozpoznania może być zbyt trudna, gdy owładnięci jesteśmy smutkiem, niepokojem, nienawiścią czy namiętnością. Jeśli tak się zdarzy, medytuj nad stanem swojego umysłu. Taka medytacja ujawnia i leczy. Smutek lub niepokój, nienawiść lub namiętność poddane medytacji ujawniają swą naturę, co prowadzi do zdrowienia i wyzwolenia. Smutek (lub cokolwiek, co powoduje ból) może posłużyć do wyzwolenia z udręki, tak jak można za pomocą ciernia usunąć cierń tkwiący w ciele. Niepokój, ból, nienawiść i namiętność powinniśmy traktować łagodnie i z szacunkiem, nie stawiając im oporu, lecz godząc się z nimi i wnikając w ich naturę poprzez medytację nad wzajemną zależnością. Szybko można się nauczyć, jak wybierać temat medytacji, najbardziej odpowiedni. Takie tematy, jak współzależność, współczucie, ja, pustka, nieprzywiązywanie się mają moc ujawniania źródeł cierpienia i uzdrawiania.

Możemy zrobić postępy w takiej medytacji wtedy, gdy rozwiniemy już pewną koncentrację. A tę osiągniemy, praktykując utrzymanie uwagi w codziennym życiu, obserwując i rozpoznając wszystko, co się wydarza w nas i wokół nas. Przedmioty medytacji muszą być w nas zakorzenione. Chodzi o coś innego niż filozoficzna spekulacja. Przedmiot medytacji powinien być jak potrawa, która wymaga długiego gotowania. Wkładamy

ją do garnka, przykrywamy i rozpalamy ogień. Garnek – to my sami, a ciepło konieczne do gotowania jest siłą koncentracji. Drewno na opał czerpiemy z nieustannego praktykowania Uwagi. Bez dostatecznej temperatury jedzenie nigdy się nie ugotuje, ale gdy już będzie gotowe, odsłoni przed nami swą prawdziwą naturę i doprowadzi do wyzwolenia.

Woda przejrzystsza i trawy zieleńsze

Budda powiedział kiedyś, że problem życia i śmierci sam w sobie jest problemem świadomości. W Sutrze Samyutta Nikaya Budda opowiada o wydarzeniu, które miało miejsce w małym miasteczku:

Do miasteczka przyjechała słynna tancerka i uliczki zaroiły się od ludzi. Biegli, by ją zobaczyć. W tym samym czasie przez miasteczko prowadzono skazańca. Niósł on miskę wypełnioną olejem. Z całych sił musiał koncentrować się na tym, by ani trochę jej nie przechylić, bo gdyby choć jedna kropla oleju wylała się na ziemię, strażnik miał niezwłocznie dobyć miecza i ściąć nieszczęsnemu głowę. W tym miejscu Budda przerwał i spytał: „Jak sądzicie? Czy skazaniec zdołał utrzymać całą uwagę skupioną na misce oleju i nie skusił się, by rzucić okiem na sławną tancerkę lub na hałaśliwy, kłębiący się tłum biegnących ludzi, którzy w każdej chwili mogli go potrącić?”.

Inna opowieść Buddy odkryła przede mną wagę praktyki świadomości ja – to znaczy chronienia i dbania o ja bez zajmowania się nadmiernie innymi, co stanowi nawyk umysłu i rodzi niechęć i niepokój.

Budda opowiadał:

Była kiedyś para akrobatów: nauczyciel – biedny wdowiec i mała dziewczynka o imieniu Meda – jego uczennica. Występowali na ulicach, żeby zarobić na jedzenie. Używali długiej bambusowej tyczki. Nauczyciel trzymał ją na czubku głowy, a Meda powoli wdrapywała się na wierzchołek.

Gdy była już na końcu tyczki, nauczyciel obnosił ją wokół placu. Obydwoje musieli się bardzo koncentrować, by utrzymać równowagę i uniknąć upadku. Pewnego dnia nauczyciel zaproponował: „Posłuchaj, Medo! Ja będę uważał na ciebie, a ty – na mnie i w ten sposób będziemy

sobie pomagać w utrzymaniu koncentracji i równowagi, i unikniemy wypadku, i wtedy z pewnością zarobimy dosyć, żeby kupić jedzenie”. Mała dziewczynka była mądra i powiedziała: „Drogi mistrzu, myślę, że będzie lepiej dla każdego z nas, jeśli będziemy uważali na siebie samych. Uważać na siebie samego znaczy uważać na nas dwoje. Jestem pewna, że w ten sposób unikniemy wypadków i będziemy mieli co jeść”. Budda rzekł: „Dziewczynka miała rację”.

Jeśli jeden członek rodziny praktykuje Uwagę, to cała rodzina staje się bardziej świadoma. Ta jedna osoba stale przypomina pozostałym o świadomym życiu. Jeśli w klasie jest uczeń żyjący pełnią świadomości, to wywiera wpływ na pozostałych.

We wspólnotach pracujących na rzecz pokoju też musimy stosować tę zasadę. Nie przejmuj się, gdy ludzie wokół ciebie nie robią wszystkiego, co leży w ich mocy. Uważaj na siebie. Pracując najlepiej, jak potrafisz, będziesz zachęcał innych, by też tak postępowali. Zdolność pełnego zaangażowania się w to, co się robi, wymaga nieustannego bycia uważnym. Tylko przez praktykowanie Uwagi można odnaleźć siebie i osiągnąć radość i spokój. Jedynie dzięki takiej praktyce będziemy zdolni patrzeć na każdego człowieka oczami miłości, z otwartym sercem.

Właśnie zaproszono mnie na herbatę do mieszkania na dole. Stoi tam pianino należące do jednej z osób, która pomaga nam w pracy. Gdy Kirsten (która przyjechała tu z Holandii) nalewała mi herbatę, spojrzałem na stertę podań, które tłumaczyła, i spytałem: „Może byś przerwała na chwilę i zagrała coś dla mnie?”. Kirsten z ochotą odłożyła pracę, siadła do pianina i zagrała utwór Chopina, który znała od dziecka. Były tam takty miękkie i melodyjne oraz inne – głośne i szybkie. Pies Kirsten leżał pod stołem i gdy napięcie melodii gwałtownie rosło, zaczynał szczekać i skomleć. Widziałem, że taka muzyka go drażni i nie chcejej słuchać. Kirsten traktuje psa bardzo troskliwie, jak dziecko. I pewnie jest on bardziej wrażliwy na muzykę niż większość dzieci. Być może zareagował tak, gdyż jego uszy wyłapują inne fale niż uszy ludzi. Kirsten grała dalej, na próżno usiłując uspokoić psa. Skończyła, po czym wybrała utwór Mozarta. Była to muzyka lekka i harmonijna. Pies leżał cicho i spokojnie. Skończywszy grać, Kirsten usiadła obok mnie i powiedziała: „Często, gdy gram utwór Chopina, zbyt głośny, pies ciągnie mnie za nogawkę i chce mnie zmusić, bym odeszła od pianina. Natomiast gdy gram Bacha lub Mozarta, uspokaja się”.

Kirsten wspomniała, że w Kanadzie niektórzy ludzie grają Mozarta roślinom. Rosną one wtedy szybciej, a ich kwiaty zwracają się w kierunku, skąd dobiega muzyka. Inni przez jakiś czas codziennie eksperymentowali z utworami Mozarta na polach pszenicy i żyta. Zaobserwowali, że tam zboża rosły szybciej niż gdzie indziej.

Gdy Kirsten mówiła, pomyślałem o salach konferencyjnych, w których ludzie dyskutują i spierają się, w których pada wiele gniewnych i pełnych urazy słów. W takim miejscu kwiaty prawdopodobnie przestałyby rosnąć.

Przyszedł mi na myśl ogród uprawiany przez mnicha żyjącego pełnią świadomości. Rośliny są tam zawsze świeże i zielone, odżywiane spokojem i radością ogrodnika. Ktoś w starożytności powiedział:

Kiedy rodzi się Mistrz,
woda w rzece staje się przejrzystsza,
a trawy rosną zieleńsze.

Na początku każdego zebrania lub dyskusji należałoby praktykować świadome oddychanie albo posłuchać muzyki.

Trzy cudowne odpowiedzi

Na zakończenie chciałbym przytoczyć krótkie opowiadanie Tołstoja o trzech pytaniach cesarza. Tołstoj nie znał imienia tego cesarza...

Pewien cesarz pomyślał kiedyś, że gdyby tylko znał odpowiedź na trzy pytania, nie błądziłby w żadnej sprawie: Kiedy jest najlepsza pora na każde zadanie? Z jakimi ludźmi współpracować? Co jest najważniejsze?

Cesarz wydał więc dekret, w którym wyznaczył wielką nagrodę dla tego, kto odpowie na jego pytania. Wielu, dowiedziawszy się o tym, niezwłocznie udało się do pałacu. Każdy miał inną odpowiedź.

W odpowiedzi na pierwsze pytanie ktoś poradził, by cesarz sporządził dokładny plan czynności z uwzględnieniem godziny, dnia, miesiąca i roku i później co do joty go wypełniał. Tylko wtedy będzie podejmował każde działanie we właściwym czasie.

Ktoś inny powiedział, że nie da się wszystkiego zaplanować i cesarz powinien odłożyć na bok próżne rozrywki i zważać na wszystko, aby wiedzieć, kiedy co zrobić.

Trzeci śmiałek dowodził, że cesarz sam nie jest w stanie wszystkiego przewidzieć i nie ma takiej znajomości rzeczy, by decydować, kiedy jest pora na jakie zadanie. Powinien więc powołać Radę Mędrców i działać zgodnie z jej zaleceniami.

Czwarty rzekł, że pewne sprawy wymagają natychmiastowej decyzji i nie mogą czekać na konsultacje, lecz jeśli cesarz chce wiedzieć z wyprzedzeniem, co się wydarzy, powinien zasięgnąć rady wróżów i jasnowidzów.

Odpowiedzi na drugie pytanie też nie były zgodne.

Jeden twierdził, że cesarz powinien mieć zaufanie do administratorów, inny – że powinien polegać na kapłanach i mnichach. Byli też tacy, co zalecali współpracę z medykami, i tacy, którzy za godnych zaufania uważali wojowników.

Na trzecie pytanie również padły różne odpowiedzi.

Niektórzy twierdzili, że najważniejszym zajęciem jest nauka, inni obstawali przy religii, a jeszcze inni dawali pierwszeństwo ćwiczeniom wojskowym.

Żadna z tych odpowiedzi nie zadowoliła cesarza, toteż nie przyznał nikomu nagrody.

Po kilku nocach spędzonych na rozmyślaniach postanowił udać się do pustelnika, który żył w górach i uchodził za oświeconego. Cesarz zapragnął odszukać go i przedstawić mu swe pytania, chociaż dobrze wiedział, że pustelnik nigdy nie schodził z gór, a przyjmował tylko biednych, odmawiając wszelkiego kontaktu z ludźmi bogatymi i posiadającymi władzę. Cesarz przebrał się więc za prostego wieśniaka. Rozkazał sługom czekać w dolinie, a sam zaczął się wspinać w poszukiwaniu pustelnika.

W końcu dotarł do miejsca, gdzie mieszkał ów święty człowiek. Zastał go przy kopaniu ziemi w ogrodzie przed chatą. Kiedy pustelnik zauważył przybysza, skinął głową na powitanie, po czym kopał dalej. Widać było, że praca kosztuje go dużo wysiłku. Był już stary i za każdym razem, gdy zagłębiał łopatę w ziemi, ciężko wzdychał.

Cesarz zbliżył się do pustelnika i powiedział: „Przyszedłem prosić cię o odpowiedź na trzy pytania: Kiedy jest najlepsza pora na każde zadanie? Z jakimi ludźmi współpracować? Co jest najważniejsze?”. Pustelnik słuchał uważnie, po czym poklepał cesarza po ramieniu i wrócił do kopania ziemi. „Musisz być zmęczony” – powiedział cesarz.

„Pozwól, że ci pomogę”. Pustelnik podziękował, dał mu łopatę, a sam usiadł na trawie, by odpocząć.

Cesarz skopał dwie grzędy i ponownie zwrócił się do starca z pytaniami, lecz ten nadal milczał. Po chwili wstał i wskazując łopatę, powiedział: „Teraz ty odpocznij, a ja będę kopał”. Cesarz jednak nie przerwał pracy. Minęła godzina, potem druga, w końcu słońce zaczęło chować się za góry. Odłożył łopatę i rzekł: „Czy odpowiesz na moje pytania? Jeśli nie możesz dać mi odpowiedzi, proszę powiedz, a wrócę do domu”.

Pustelnik podniósł głowę i powiedział: „Słyszysz? Ktoś tam biegnie”. Cesarz odwrócił się. Ujrzeli człowieka z białą brodą wyłaniającego się z lasu. Biegł jak szalony. Przyciskał ręce do zakrwawionego brzucha. Kierował się prosto do cesarza i w końcu upadł przed nim nieprzytomny. Gdy cesarz i pustelnik ściągnęli z nieznajomego ubranie, ujrzeli głębokie cięcie. Cesarz starannie przemył ranę, po czym zabandażował ją własną koszulą, która w ciągu paru minut nasiąkła krwią. Wypłukał ją więc i powtórnie opatrzył zranione miejsce. Czynił to wielokrotnie, dopóki krew nie przestała lecieć z brzucha.

W końcu ranny odzyskał przytomność i spragniony poprosił o wodę. Cesarz zbiegł do strumienia i wrócił z dzbanem pełnym świętej wody.

Tymczasem słońce zaszło i zaczęło wiać nocnym chłodem. Pustelnik pomógł cesarzowi wnieść człowieka do chaty i ułożyć go na łóżku. Ranny przymknął oczy i leżał spokojnie. Cesarz, wyczerpany długą wspinaczką i kopaniem ziemi, oparł się o drzwi i zasnął. Kiedy się obudził, słońce już wzeszło. Przez chwilę nie wiedział, gdzie jest i co tu robi. Spojrzał na łóżko i zobaczył, że leżący na nim człowiek też rozgląda się zmieszany. ów przyjrzał się bacznie cesarzowi, po czym słabo wyszeptał: „Proszę, przebacz mi”.

„Cóż takiego uczyniłeś, że powinienem ci przebaczyć?” – zapytał cesarz.

„Wasza Wysokość, nie znasz mnie, lecz ja znam ciebie. Byłem twym zawziętym wrogiem i przysiągłem zemścić się na tobie, gdyż w czasie ostatniej wojny zabiłeś mego brata i zająłeś moje dobra. Kiedy dowiedziałem się, że idziesz sam w góry do pustelnika, postanowiłem zaskoczyć cię w drodze powrotnej i zabić. Czekałem długo, ale nie nadchodziłeś, więc opuściłem kryjówkę, by cię odnaleźć. Zamiast ciebie napotkałem ludzi z twego orszaku. Rozpoznali mnie i zadali tę ranę. Na szczęście zdołałem uciec i przybiegłem tutaj. Gdyby nie ty, z pewnością już bym nie żył. Miałem zamiar cię zabić, tymczasem ty ocaliłeś mnie przed

śmiercią. Wstydzę się i jestem ci wdzięczny bardziej, niż słowa mogłyby wyrazić. Jeśli przeżyję, ślubuję służyć ci przez resztę życia i nakażę mym dzieciom i wnukom, by też tak czyniły. Proszę, przebacz mi”.

Cesarz nie posiadał się z radości, widząc, że tak łatwo pojednał się z dawnym wrogiem. Nie tylko mu wybaczył, ale też przyrzekł przysłać swego nadwornego lekarza i służącego, by opiekowali się nim aż do całkowitego wyzdrowienia. Wydał służbie rozkaz, by zabrano rannego do domu, i wrócił do pustelnika, chcąc prosić go po raz ostatni o odpowiedź na trzy pytania. Pustelnik właśnie rzucał ziarno w skopaną wczoraj ziemię. Zatrzymał się i spojrzał na cesarza: „Masz już odpowiedzi na swoje pytania”.

„Jakże to?”, cesarz nie rozumiał.

„Gdybyś wczoraj nie ulitował się nad mym wiekiem i nie pomógł mi skopać grządek, zostałbyś zaatakowany w drodze powrotnej. Żałowałbyś wtedy bardzo, że nie zostałeś ze mną. Zatem najważniejszym czasem był czas, kiedy kopałeś ziemię, najważniejszą osobą byłem ja, a najważniejszym zajęciem pomaganie mi. Później, kiedy zraniony człowiek dobiegł tutaj, najważniejszym czasem był czas, kiedy opatrywałeś ranę. Gdybyś tego nie zrobił, umarłby i straciłbyś szansę pogodzenia się z nim. To on był najważniejszą osobą, a najważniejszym zajęciem – opatrywanie rany. Pamiętaj, że jest tylko jeden najważniejszy czas – teraz. Chwila teraźniejsza jest jedynym czasem, jaki mamy. Najważniejszą osobą jest zawsze ta, z którą właśnie przebywasz, która stoi przed tobą, bo kto wie, czy jeszcze z kimkolwiek się spotkasz... Najważniejszym zajęciem jest czynienie szczęśliwym tego, kto stoi obok ciebie, albowiem samo to stanowi cel życia”.

Opowiadanie Tołstoja brzmi jak zaczerpnięte z buddyjskich pism. Mówimy o służbie społecznej, służeniu ludzkości, innym, którzy są gdzieś daleko, o działaniu na rzecz pokoju na świecie. Często jednak zapominamy, że przede wszystkim musimy żyć dla tych, którzy są obok nas. Jeśli nie umiesz służyć żonie czy mężowi, dziecku lub rodzicom, jak będziesz służyć społeczeństwu? Jeśli nie potrafisz uszczęśliwić swego dziecka, jak możesz oczekiwać, że uczynisz szczęśliwym kogoś innego? Jeśli my, członkowie ruchu pokojowego lub jakiejkolwiek służebnej wspólnoty nie będziemy kochać i pomagać sobie nawzajem, to kogo pokochamy i komu pomożemy? Czy pracujemy dla ludzi, czy tylko dla dobrego imienia jakiejś organizacji?

Służba

Służba dla pokoju potrzebuje każdego. Słowo „służba” jest bardzo rozległe. Zacznijmy od służby w skromniejszej skali – od rodziny, współuczniów i przyjaciół, od naszej wspólnoty. Musimy żyć dla nich, bo jeśli nie będziemy żyć dla nich, to dla kogo mamy żyć?

Tołstoj jest świętym, a buddyści nazwaliby go bodhisattwą. Czy cesarz sam mógł ujrzeć znaczenie i kierunek życia? Jak możemy żyć chwilą obecną, właśnie teraz, z ludźmi, którzy nas otaczają, niosąc ulgę w cierpieniach i czyniąc szczęśliwszym ich życie? Jak? Oto odpowiedź: musimy praktykować Uwagę. Zasada, którą Tołstoj pokazuje, wydaje się łatwa, lecz jeśli chcemy wprowadzić ją w czyn, musimy posłużyć się metodą Uwagi, która pomoże nam w szukaniu i znalezieniu Drogi.

W przeciwieństwie do wielu autorów piszę jedynie o tym, co przeżyłem i czego doświadczyłem. Mam nadzieję, że ta książka choć trochę pomoże tobie i twoim przyjaciołom na drodze poszukiwania – drodze powrotu do jedności.

Ćwiczenia medytacyjne

Oto niektóre z ćwiczeń medytacyjnych, które często stosowałem. Wybrałem je z różnych metod, które najbardziej odpowiadały mojej sytuacji i preferencjom. Ty też wybierz te, które najbardziej ci się podobają i odpowiadają twemu ja. Poszczególne metody będą miały różną wartość dla różnych osób. Chociaż ćwiczenia te są względnie łatwe, stanowią podstawę do dalszej praktyki.

Półuśmiech, gdy budzisz się rano

Powieś gałązkę lub cokolwiek innego – może to być kartka z napisem „uśmiech” – na suficie lub na ścianie, w miejscu, na które pada twój wzrok, gdy budzisz się rano. Znak ten będzie dla ciebie przypomnieniem. Zanim wstaniesz z łóżka, zajmij się oddechem. Wdychaj i wydychaj łagodnie trzy razy, cały czas utrzymując na twarzy półuśmiech. Podążaj za oddechem.

Półuśmiech w wolnych chwilach

Czy siedzisz, czy stoisz, uśmiechaj się półuśmiechem. Popatrz na dziecko, na liść, na obraz wiszący na ścianie lub cokolwiek innego, co jest względnie nieruchome, i uśmiechnij się. Zrób trzy wdechy i wydechy. Utrzymuj półuśmiech i traktuj punkt, na którym skupiasz uwagę, jak swą prawdziwą naturę.

Półuśmiech, gdy słuchasz muzyki

Słuchaj muzyki przez dwie lub trzy minuty. Zwracaj uwagę na słowa, melodię, rytm i uczucia. Uśmiechaj się i obserwuj, jak wdychasz i wydychasz powietrze.

Półuśmiech, gdy jesteś zdenerwowany

Gdy się zdenerwowujesz, natychmiast wywołaj półuśmiech na twarzy. Z tym uśmiechem zrób trzy spokojne wdechy i wydechy.

Pełne rozluźnienie w pozycji leżącej

Połóż się na plecach, najlepiej na podłodze. Nie używaj materaca ani poduszek. Ułóż ramiona luźno wzdłuż ciała, nogi wyprostuj i lekko rozsuń. Utrzymuj półuśmiech. Lekko wdychaj i wydychaj, skupiając uwagę na oddechu. Rozluźnij wszystkie mięśnie. Niech każdy mięsień będzie tak luźny, jak gdyby był kawałkiem miękkiego, zwiewnego jedwabiu suszącego się na wietrze. Poddaj się całkowicie, utrzymuj uwagę na oddychaniu i półuśmiechu. Wyobraź sobie, że jesteś kotem, leżącym przed ciepłym kominkiem – twoje mięśnie są luźne i nie stawiają oporu dotykowi. Leż tak przez piętnaście pełnych oddechów.

Pełne rozluźnienie w pozycji siedzącej

Usiądź w lotosie lub półlotosie, lub ze skrzyżowanymi nogami, albo na piętach, albo na krześle ze stopami spoczywającymi na podłodze. Uśmiechnij się. Wdychaj i wydychaj z półuśmiechem na twarzy. Poddaj się całkowicie.

Głębokie oddychanie

Połóż się na plecach. Oddychaj równo i spokojnie, skupiając uwagę na mięśniach brzucha. Gdy wdychasz, pozwól brzuchowi się unieść, by powietrze mogło wypłynąć do dolnej części płuc. Gdy górna część płuc zacznie wypełniać się powietrzem, klatka piersiowa uniesie się, a brzuch zacznie opadać. Nie forsuj się. Obserwuj tak dziesięć oddechów. Wydech będzie dłuższy niż wdech.

Mierzenie oddechu krokami

Spaceruj bez pośpiechu po ogrodzie, wzdłuż rzeki lub wiejską dróżką. Oddychaj swobodnie. Liczbą kroków ustal długość oddechu – wdechu i wydechu. Licz długość oddechu przez kilka minut. Zacznij wydłużać wydech o jeden krok. Nie zmuszaj się do dłuższego wdechu. Niech będzie naturalny. Obserwuj uważnie wdech, aby zobaczyć, czy ma tendencję do wydłużania się. Postępuj w ten sposób przez dziesięć oddechów.

Wydłuż wydech o jeszcze jeden krok. Sprawdź, czy wdech również wydłuża się o jeden krok. Wydłuż wdech tylko wtedy, gdy sprawi ci to przyjemność. Zrób dwadzieścia takich oddechów, po czym zacznij oddychać normalnie. Po pięciominutowej przerwie możesz zacząć od nowa. Zawsze gdy poczujesz się choć trochę zmęczony, przerwij ćwiczenie. Po kilku sesjach wydłużonego oddychania wdech i wydech zaczną się wydłużać jednakowo. Praktykuj nie dłużej niż przez dziesięć do dwadziestu oddechów.

Liczenie oddechów

Usiądź w lotosie lub półlotosie albo pójdź na spacer. Bądź świadom oddychania i licz w myśli wdechy i wydechy: „wdycham, jeden; wydycham, jeden; wdycham, dwa; wydycham, dwa...”. Pamiętaj o oddychaniu z brzucha. Dolicz do dziesięciu, po czym wróć do „jeden”. Zawsze gdy pogubisz się w liczeniu zaczynaj od początku.

Podążanie za oddechem podczas słuchania muzyki

Posłuchaj muzyki. Oddychaj długim, lekkim i równym oddechem. Obserwuj jak oddychasz i rejestruj każde poruszenie i uczucie rodzące się pod wpływem muzyki. Słuchaj całym sobą i nie przestawaj być obecny. Bądź panem siebie i swego oddechu.

Podążanie za oddechem podczas rozmowy

Utrzymuj długi, lekki i równy oddech. Podążaj za oddechem, gdy słuchasz siebie i przyjaciół. Postępuj tak, jak przy słuchaniu muzyki.

Podążanie za oddechem

Usiądź w pozycji lotosu lub półlotosu lub idź na spacer. Zacznij wdychać łagodnie i naturalnie (z brzucha), świadom oddychania: „wdycham normalnie”, „wydycham normalnie”. Zrób w ten sposób trzy wdechy i wydechy. Przy czwartym oddechu przedłuż wdech, mówiąc w myślach: „Robię długi wdech”, po czym przedłuż wydech: „Robię długi wydech”. I tak postępuj przez trzy pełne oddechy.

Podążaj za oddechem, zważając na każdy ruch brzucha i klatki piersiowej. Obserwuj, jak powietrze wchodzi i wychodzi. Bądź świadom i mów w myśli: „Wdycham i podążam za wdechem od początku do końca;

wydycham i podążam za wydechem od początku do końca”. Zrób dwadzieścia takich oddechów, potem oddychaj normalnie. Po pięciu minutach powtórz ćwiczenie. Pamiętaj o półuśmiechu.

Otwieranie się na uczucie radości

Siądź w pozycji lotosu lub półlotosu. Pamiętaj o półuśmiechu. Podążaj za oddechem. Gdy twój umysł i ciało uspokoją się, bardzo lekko wdychaj i wydychaj, powtarzając w myślach: „Wdycham, a ciało i oddech (ciało-oddech) są lekkie i radosne; wydycham, a ciało i oddech (ciało-oddech) są lekkie i radosne”. Zrób w ten sposób trzy wdechy i wydechy, pozwalając powstać myśli: „Oddycham i sprawiam, że całe moje ciało staje się lekkie, spokojne i radosne”. Po trzech oddechach zacznij mówić w myśli: „Wdycham, a moje ciało i umysł są radością i spokojem; wydycham, a moje ciało i umysł są radością i spokojem”. Rób tak od pięciu do trzydziestu minut lub przez godzinę, w zależności od możliwości i czasu, jakim dysponujesz. Początek i zakończenie ćwiczenia powinny być łagodne. Na zakończenie rozmasuj oczy, twarz i nogi. Nie śpiesz się ze wstawaniem.

Świadomość pozycji ciała

To ćwiczenie można robić w każdym miejscu i czasie. Zacznij od skupienia się na oddechu. Oddychaj spokojnie i głębiej niż zazwyczaj. Bądź świadom ułożenia ciała w każdej sytuacji: podczas spaceru, stania, leżenia czy siedzenia. Powinieneś wiedzieć, gdzie jesteś i dokąd idziesz. Zdawaj sobie sprawę, po co przyjmujesz daną pozycję. Na przykład: możesz być świadom, że stoisz na zielonym zboczu, by odświeżyć się, by obserwować oddech lub po prostu stać. Jeśli twoja pozycja nie służy niczemu, to również z tego zdawaj sobie sprawę.

Parzenie herbaty

Przygotuj czajniczek herbaty dla siebie lub dla gościa. Wszystkie ruchy wykonuj powoli, z pełną świadomością. Niech ci nie umknie żaden szczegół. Bądź świadom najmniejszego gestu. Zobacz, że ręka chwyta ucho czajnika, że nalewasz aromatyczną ciepłą herbatę do filiżanki. Cały czas bądź obecny. Oddychaj spokojnie i głębiej niż zwykle. Jeśli twój umysł oderwie się od tego, co robisz, przywołaj świadomość oddychania.

Zmywanie naczyń

Zmywaj bez wysiłku, tak jakby każda miska była przedmiotem kontemplacji. Traktuj każdą miskę z szacunkiem i czcią. Podążaj za oddechem, by uchronić umysł przed rozproszeniem. Nie pracuj w pośpiechu, by jak najprędzej mieć to za sobą. Niech zmywanie naczyń będzie najważniejszą rzeczą w życiu. Zmywanie jest medytacją. Jeśli nie umiesz zmywać, utrzymując pełną świadomość, to siedząc w ciszy, też nie będziesz umiał medytować.

Pranie ubrań

Nie pierz zbyt wiele naraz. Wybierz tylko trzy lub cztery rzeczy. Znajdź najwygodniejszą pozycję, aby uniknąć bólu pleców. Pierz, nie napinając się. Koncentruj się na każdym ruchu rąk i ramion. Zwracaj uwagę na mydło i wodę. Kiedy skończysz pranie i płukanie, twój umysł i ciało powinny poczuć się czyste i świeże. Nie zapominaj o półuśmiechu i zawsze gdy zaczniesz bujać w obłokach skupiaj się na oddychaniu.

Sprzątanie domu

Podziel pracę na układanie rzeczy i książek, mycie ubikacji, szorowanie łazienki, zamiatanie podłogi i odkurzanie. Przeznacz odpowiednią ilość

czasu na poszczególne czynności. Poruszaj się powoli – trzy razy wolniej niż zwykle. Całkowicie skoncentruj się na tym, co robisz. Gdy na przykład kładziesz książkę na półce, popatrz na nią, uświadom sobie, co to za książka i że teraz stawiasz ją właśnie w tym miejscu. Obserwuj, jak twoja ręka sięga po książkę i chwyta ją. Utrzymuj uwagę na oddechu, zwłaszcza kiedy twoje myśli zaczynają błądzić.

Kąpiel – bez pośpiechu

Pozwól sobie na trzydzieści do czterdziestu pięciu minut kąpieli. Nie śpiesz się nawet przez sekundę. Niech wszystkie ruchy będą lekkie i wolne – od chwili, gdy zaczniesz przygotowywać kąpiel, aż do momentu, gdy założysz ubranie. Zważaj na każdy ruch. Skup uwagę na wszystkich częściach ciała – bez wyróżniania i obawy. Przyglądaj się strużkom wody na powierzchni ciała. Gdy skończysz, twój umysł powinien być tak spokojny i lekki jak twoje ciało. Podążaj za oddechem. Wyobraź sobie, że jest lato i zanurzasz się w czystej i pachnącej wodzie lotosowego stawu.

Kamyk

Kiedy stoisz nieruchomo i oddychasz, pomyśl, że jesteś kamykiem, który opada na dno przezroczystego strumienia. Poddajesz się opadaniu, a potem nieruchomiejesz na miękkim piaszczystym dnie strumienia. Medytuj dalej o kamyku, aż twój umysł i ciało całkowicie się uspokoją – jak kamyk spoczywający na piasku. Bądź spokojny i radosny przez pół godziny, stale obserwuj oddech. Żadna myśl o przeszłości czy przyszłości nie może odciągnąć cię od obecnej chwili. Wszechświat istnieje w tym momencie – teraz. Żadne pragnienie nie zakłóca tego spokoju – nawet pragnienie, by zostać Buddą czy wyzwolić wszystkie istoty. Pamiętaj, że stać się Buddą i wyzwolić wszystkie istoty można jedynie dzięki nieskazitelnemu spokojowi i ciszy chwili obecnej.

Dzień pełnej świadomości

Wybierz jeden dzień w tygodniu, dzień, który będzie dla ciebie najbardziej odpowiedni. Zapomnij o pracy, którą wykonujesz w pozostałe dni. Nie planuj żadnych spotkań i nie zapraszaj przyjaciół. Wykonuj tylko proste czynności, jak sprzątanie, gotowanie, pranie i odkurzanie.

Kiedy już mieszkanie będzie czyste i schludne, a wszystkie rzeczy poukładane, weź kąpiel. Rób wszystko wolniej niż zwykle. Później zaparz, i wypij herbatę. Możesz czytać sutry lub pisać listy do przyjaciół. Następnie idź na spacer i praktykuj oddychanie. Gdy czytasz lub piszesz, utrzymuj pełną świadomość, nie pozwól, żeby czytany tekst lub list odciągnął cię w inne miejsce. Bądź świadom, co czytasz i co piszesz. Postępuj w ten sam sposób, gdy słuchasz muzyki lub rozmawiasz z przyjacielem. Wieczorem zjedz lekki posiłek – może to być tylko owoc lub szklanka soku owocowego. Przed pójściem do łóżka usiądź i medytuj przez godzinę. W ciągu dnia wyjdź dwa razy na półgodzinny lub czterdziestopięciominutowy spacer. Zamiast czytać w łóżku, ćwicz relaks przez pięć lub dziesięć minut. Bądź panem swego oddechu. Oddychaj spokojnie (oddech nie powinien być zbyt długi), obserwując wznoszenie się i opadanie brzucha i klatki piersiowej. Zamknij oczy. Tego dnia każdy ruch powinien być przynajmniej dwa razy wolniejszy niż zwykle.

Medytacja o współzależności

Znajdź jakieś swoje zdjęcie z dzieciństwa. Usiądź w lotosie lub półlotosie. Zacznij obserwować oddech. Po dwudziestu oddechach skup uwagę na zdjęciu leżącym przed tobą. Odtwórz i przeżyj na nowo pięć składników, które tworzyły cię w momencie, gdy zrobiono to zdjęcie: fizyczne cechy twojego ciała, uczucia, wrażenia, czynności umysłu i świadomość. Ciągle obserwuj oddech. Nie pozwól, by zawładnęły tobą wspomnienia. Medytuj tak przez piętnaście minut. Pamiętaj o półuśmiechu. Skieruj uwagę na siebie w chwili obecnej. Bądź świadom ciała, uczuć, wrażeń, czynności umysłu i świadomości. Zobacz pięć składników, które kształtują cię teraz. Spytaj: „Kim jestem?”. Pytanie winno tkwić w tobie głęboko jak ziarno zasiane głęboko w miękkiej ziemi i obficie podlane. Nie

należy traktować „Kim jestem?” jako abstrakcyjnego pytania – pożywki dla dyskursywnego intelektu. Niech pytanie: „Kim jestem?” nie ogranicza się do myślenia, niech obejmie całość pięciu składników. Nie próbuj szukać intelektualnej odpowiedzi. Medytuj przez dziesięć minut, oddychając lekko i głęboko. Uchroni cię to przed odpływaniem w filozoficzne rozważania.

Ty sam

Usiądź sam w ciemnym pokoju lub nocą nad rzeką, lub tam, gdzie znajdziesz samotność. Zacznij świadomie oddychać. Pomyśl: „Wskażę palcem siebie samego”, po czym zamiast wskazywać na siebie, wskaż palcem w przeciwnym kierunku. Medytuj nad obrazem siebie poza twą twej fizyczną formą, obecnym przed tobą – w drzewach, w trawie, liściach i w rzece. Zauważ, że jesteś we wszechświecie i że wszechświat jest w tobie: jeśli wszechświat istnieje, to istniejesz ty; jeśli ty istniejesz, to istnieje wszechświat. Nie ma narodzin. Nie ma śmierci. Nie ma przychodzenia. Nie ma odchodzenia. Utrzymuj półuśmiech i obserwuj oddech. Medytuj tak przez dziesięć, dwadzieścia minut.

Twój szkielet

Połóż się wygodnie na łóżku, na macie albo na trawie. Nie używaj poduszek. Koncentruj się na oddechu. Wyobraź sobie, że wszystko, co zostało z twojego ciała, to biały szkielet leżący na ziemi. Utrzymuj półuśmiech i podążaj za oddechem. Wyobraź sobie, że dawno umarłeś i zostałeś pochowany. Minęło osiemdziesiąt lat. Twoje ciało rozłożyło się i przestało istnieć, pozostał tylko szkielet. Przyjrzyj mu się. Zobacz dokładnie kości głowy, pleców, żeber, bioder, nóg, ramion i palców. Pamiętaj o półuśmiechu, oddychaj lekko, ze spokojnym sercem i umysłem. Zdaj sobie sprawę, że szkielet nie jest tobą. Twoja fizyczna forma nie jest tobą. Bądź jednym z życiem. Żyj wiecznie w drzewach i trawie, w innych ludziach, w ptakach i zwierzętach, w niebie i w falach oceanu. Szkielet jest tylko jedną częścią ciebie. Ty nie jesteś jedynie fizyczną formą ani nawet

uczuciami, myślami, czynnościami i wiedzą. Medytuj tak dwadzieścia, trzydzieści minut.

Twoja prawdziwa twarz, zanim się urodziłeś

Obserwuj oddech, siedząc w lotosie lub półlotosie. Skoncentruj się na chwili, w której zaczyna się twoje życie: A. Wiedz, że to jest początek twej śmierci. Zobacz, że zarówno życie, jak i śmierć pojawiają się w tym samym czasie: jedno istnieje dlatego, że istnieje drugie. Nie byłoby życia, gdyby nie było śmierci. Nie walczą ze sobą, ale są wzajemnie zależne – jedno od drugiego. Zobacz, że jesteś jednocześnie życiem i śmiercią, że są one dwoma aspektami tej samej rzeczywistości. Skoncentruj się następnie na punkcie końcowym twego życia: B – zwanym mylnie śmiercią. Zobacz, że to jest koniec przejawiania się zarówno życia, jak i śmierci.

Zdaj sobie sprawę, że nie ma różnicy między czasem przed A i po B. Szukaj swej prawdziwej twarzy w czasie przed A i po B.

Ukochana osoba, która umarła

Usiądź wygodnie na krześle lub połóż się na łóżku. Bądź świadom oddychania. Medytuj nad ciałem ukochanej osoby, która zmarła – może parę miesięcy temu, może przed laty. Ciało rozłożyło się i został jedynie szkielet spoczywający spokojnie w ziemi. Ty żyjesz. Isnieje twoje ciało, doświadczasz uczuć, wrażeń, myśli i świadomości. Myśl o waszym wzajemnym oddziaływaniu w przeszłości i obecnie. Utrzymuj półuśmiech i świadomy oddech. Medytuj tak przez piętnaście minut.

Pustka

Usiądź w pozycji lotosu lub półlotosu. Zacznij regulować oddech. Kontempluj naturę pustki w zbiorze pięciu składników: formy cielesnej, uczuć, wrażeń, funkcji umysłu i świadomości. Rozważaj kolejne składniki:

wszystkie one zmieniają się, są nietrwałe i pozbawione ja. Podobnie jak wszystkie zjawiska podlegają prawu współzależności. Zbliżają się i oddalają jak chmury, które to łączą się, to rozwiewają nad szczytami gór. Ani nie lgnij do pięciu składników, ani nie odrzucaj ich. Pamiętaj, że lubienie i nielubienie należą do zbioru pięciu składników. Jasno zobacz, że zbiór ten nie ma ja i jest pusty i to, że jednocześnie jest cudowny, tak cudowny jak wszystkie zjawiska we wszechświecie, jak wszechobecne życie. Spróbuj zobaczyć, że pięć składników nie podlega procesowi tworzenia i niszczenia, gdyż one same są ostateczną rzeczywistością. Zdaj sobie sprawę, że przemijanie jest pojęciem, nie-ja jest pojęciem, a zobaczysz, że pustka również jest pustką i że ostateczna rzeczywistość pustki nie różni się od ostatecznej rzeczywistości pięciu składników. (Nie należy robić tego ćwiczenia, jeśli sumiennie nie wykonało się pięciu poprzednich. Czas potrzebny na nie może być różny – od godziny do dwóch, w zależności od osoby).

Współczucie dla osoby, której najbardziej nienawidzisz lub którą gardzisz

Usiądź spokojnie. Pamiętaj o oddechu i półuśmiechu. Przywołaj obraz osoby, która przyczyniła ci najwięcej cierpień. Przyjrzyj się cechom, których nienawidzisz i którymi gardzisz lub które najbardziej cię odpychają. Spróbuj zbadać, co czyni tę osobę szczęśliwą, a co przynosi jej cierpienie w codziennym życiu. Wyobrażaj sobie jej odczucia, spróbuj zrozumieć, w jaki sposób myśli. Zbadaj, czym się kieruje, jakie ma pragnienia i nadzieje. W końcu prześledź jej świadomość. Zobacz, czy wyznaje poglądy otwarte i wolne, czy też nie, i jak dalece powodują nią uprzedzenia, ograniczony sposób widzenia świata, nienawiść i złość. Zobacz, czy jest panem siebie. Medytuj, dopóki nie poczujesz, że twoje serce wypełnia się współczuciem dla tej osoby, tak jak studnia wypełniała się ożywczą wodą, a złość i uraza nie znikną. Wielokrotnie powtarzaj ćwiczenie myśląc o tej samej osobie.

Cierpienie spowodowane brakiem mądrości

Usiądź w pozycji lotosu lub półlotosu. Podążaj za oddechem. Wybierz znaną ci osobę, rodzinę lub społeczeństwo, które najbardziej cierpi. Niech będzie przedmiotem twej medytacji.

W przypadku osoby staraj się zobaczyć wszelkie cierpienia, których doświadcza. Zacznij od cierpienia formy cielesnej (choroby, bieda, ból fizyczny). Przejdź do cierpienia mającego źródło w uczuciach (konflikty wewnętrzne, strach, nienawiść, zazdrość, nieczyste sumienie). Następnie rozważ cierpienia płynące z percepcji (pesymizm, pogrążanie się w problemach bez dystansu i szerszej perspektywy). Sprawdź, czy sposób funkcjonowania umysłu cierpiącej osoby wynika ze strachu, zniechęcenia, rozpaczy lub nienawiści. Zobacz, czy jej świadomość jest ograniczona z powodu sytuacji, w której się znajduje, z powodu cierpienia, ludzi wokół niej, wychowania, propagandy lub braku kontroli na sobą. Medytuj o wszystkich tych cierpieniach, dopóki twoje serce nie zacznie wypełniać się współczuciem, tak jak studnia wypełnia się klarowną wodą, i dopóki nie dostrzeżesz, że ta osoba cierpi z powodu okoliczności i niewiedzy. Postanów, że pomożesz jej wyjść z tej sytuacji i uczynisz to bez zwracania na siebie uwagi.

W przypadku rodziny zastosuj tę samą metodę. Analizuj cierpienia każdego członka rodziny z osobna. Zobacz, że ich cierpienia są twoimi cierpieniami i że nie można nikogo winić. Musisz pomóc im wyzwolić się z obecnej sytuacji i musisz zrobić to jak najdyskretniej.

W przypadku społeczeństwa rozważ sytuację kraju cierpiącego z powodu niesprawiedliwości lub wojny. Spróbuj zobaczyć, że wszyscy ludzie zamieszani w konflikt są ofiarami. Nikt z przeciwnych lub walczących stron nie pragnie przedłużenia cierpienia. Zobacz, że winę za tę sytuację ponosi nie jedna czy kilka osób. Zobacz, że cierpienie wynika z uporczywego trzymania się ideologii i niesprawiedliwego światowego systemu ekonomicznego. Jesteśmy odpowiedzialni za ten system z powodu naszej niewiedzy lub braku zdecydowania, aby go zmienić. Dostrzeż, że dwie strony konfliktu nie są właściwie przeciwstawne, lecz stanowią dwa aspekty tej samej rzeczywistości. Zobacz, że najistotnieszą rzeczą jest życie i że wzajemne zabijanie i przemoc niczego nie rozwiążą. Wspomnij słowa Sutry:

W czasie wojny
Rozwiń w sobie Umysł Współczucia.
Pomóż żyjącym istotom
Porzuć wolę walki.
Wszędzie, gdzie toczy się bitwa,
Uczyń wszystko, co w twojej mocy, aby
Siły obu stron pozostały w równowadze,
Po czym wejdź między nie, by je pojednać.
(Sutra Vimalakirti Nirdesa)

Medytuj, dopóki nie znikną wszelkie oskarżenia i nienawiść, a współczucie i miłość wzbiorą w tobie jak ożywcza woda w źródle. Ślubuj, że bez zwracania na siebie uwagi będziesz pracować na rzecz ogólnej świadomości i pojednania.

Działanie w duchu nieprzywiązywania się

Usiądź w pozycji lotosu lub półlotosu. Podążaj za oddechem. Za temat medytacji obierz na przykład plan rozwoju wsi lub jakieś inne przedsięwzięcie, które uznasz za ważne. Zbadaj cel tego planu, jacy ludzie będą go realizowali i jakimi metodami się posłużą. Zobacz, że praca ta ma pomóc ludziom. Powinna być przejawem współczucia, a nie służyć zaspokojeniu potrzeb chwały i uznania. Sprawdź, czy wybrane metody zachęcą ludzi do współpracy. Nie traktuj tego przedsięwzięcia jako działalności dobroczynnej. Po prostu pomyśl o ludziach pracujących przy jego realizacji i o tych, którym ma ono służyć. Czy wciąż widzisz tych, którzy niosą pomoc, i tych, którzy z tego korzystają? Jeśli tak, to praca ta jest wykonywana dla ciebie i współpracowników, a nie dla służby samej w sobie. Sutra Pradźnaparamita głosi: „Bodhisattwa pomaga żyjącym istotom przeprawić się na drugi brzeg, ale w gruncie rzeczy żadna żywa istota nie otrzymuje pomocy w przeprawie”. Postanów, że będziesz działał, nie myśląc o zaszczytach.

Nieprzywiązywanie się

Usiądź w pozycji lotosu lub półlotosu. Podążaj za oddechem. Przypomnij sobie swoje najbardziej znaczące osiągnięcia i przeanalizuj każde z nich. Przyjrzyj się, dzięki jakim zaletom, zdolnościom, i okolicznościom odniosłeś sukces. Zobacz, ile zadowolenia daje ci myślenie o osiągnięciu jako o swojej zasłudze. Zobacz, jak arogancki się stajesz. Spójrz teraz na sukces przez pryzmat współzależności. Przekonasz się, że złożyły się na niego okoliczności, na które nie miałeś wpływu. Gdy w pełni to sobie uświadomisz, nie będziesz się przywiązywał do osiągnięć.

Przypomnij sobie swoje najboleśniejsze porażki. Przyjrzyj się swoim zaletom i zdolnościom oraz niesprzyjającym okolicznościom, które doprowadziły do klęski. Zobacz, jakie kompleksy rozwinęły się w tobie na skutek poczucia, że nie jesteś zdolny osiągnąć sukcesu. Spójrz na tę sytuację przez pryzmat współzależności i zobacz, że porażek nie możesz kłaść na karb braku uzależnień, lecz musisz szukać ich przyczyny w braku sprzyjających okoliczności. Zobacz, że nie masz tyle siły, by obarczać się winą za porażki i że one nie są twoim ja. Tylko wtedy, gdy nie będziesz się przywiązywał do myśli o niepowodzeniach, będziesz siemógł od nich uwolnić.

Kontemplacja nierezygnacji

Usiądź w pozycji lotosu lub półlotosu. Skoncentruj się na oddechu. Wybierz jedno z ćwiczeń na współzależność: ty sam, twój szkielet lub ktoś, kto umarł. Zdaj sobie sprawę, że nic nie jest trwałe i nic nie ma wiecznej tożsamości. Zobacz, że chociaż nietrwałe, wszystko jest cudowne. Nie jesteś związany warunkami ani nie-warunkami. Zauważ, że bodhisattwa nie daje się złapać w kleszcze nauczania o współzależności, ale też od niego nie ucieka; mimo że mógłby wyrzucić tę naukę jak wygasły popiół, nadal się w niej zagłębia, ale nie daje się jej wchłonąć. Jest jak łódź na wodzie. Medytuj, by zobaczyć, że ludzie przebudzeni bez przymusu służą żyjącym istotom i nigdy z tej służby nie rezygnują.

Nhat Hanh:
Patrzeć oczami współczucia

W 1968 roku podróżowałem z Thich Nhat Hanhem, delegowany przez Stowarzyszenie na Rzecz Pojednania. W czasie podróży odbywaliśmy spotkania z duchownymi, ze studentami, senatorami, dziennikarzami, ludźmi biznesu i kilkoma poetami. Odziany w brązowe szaty buddyjski mnich z Wietnamux (wyglądający na mniej lat, niż miał, a miał około czterdziestu) szybko rozbrajał wszystkich, których spotkał.

Jego łagodność, inteligencja i rozsądek sprawiły, że wielu ludzi, z którymi miał kontakt, pozbywało się stereotypowych wyobrażeń na temat Wietnamczyków. Przez jego opowiadania i wyjaśnienia przebijało ogromne bogactwo wietnamskiej i buddyjskiej przeszłości. Jego zainteresowanie, a nawet entuzjazm okazywany chrześcijaństwu często wywoływały wzajemność i przyciągały chrześcijan ku tradycji buddyjskiej. Nhat Hanh sprawiał, że choć na chwilę wielu Amerykanów spojrzało na wojnę oczami wieśniaków pracujących na polach ryżowych i wychowujących dzieci i wnuki w wioskach otoczonych starymi bambusowymi lasami. Potrafił obudzić w dorosłym dziecko opowieścią o tym, jak wioskowy rzemieślnik wyrabiał latawce, i opisem dźwięku, jaki wydawały na wietrze, wzlatując ku niebu.

Po godzinie spędzonej z Nhat Hanhem czuło się piękno Wietnamu i ogromny żal z powodu amerykańskiej interwencji wojskowej. Ludzie zaczynali rozumieć, jak cierpi naród wietnamski. Nie pozostawał

najmniejszy cień ideologicznej lojalności, która usprawiedliwiałaby jedną czy drugą stronę w tej wojnie. Czuło się okropność nieba zrytego bombowcami, spalonych na popiół domów i ludzi oraz tragedię dzieci pozostawionych na pastwę losu, pozbawionych obecności i miłości rodziców i dziadków.

Któregoś wieczoru Nhat Hanh wywołał w pewnym Amerykaninie nie zrozumienie, lecz niepohamowaną furię. Spotkanie odbywało się w sali należącej do zamożnej parafii na przedmieściach St. Louis. Jak zawsze podkreślał, że Amerykanie muszą zaprzestać bombardowania i zabijania w jego kraju. Były pytania i odpowiedzi, gdy nagle podniósł się z miejsca wysoki mężczyzna i zaczepnie i lekceważąco zaczął mówić o „rzekomym współczuciu tego pana Hanh".

„Jeśli tak bardzo dbasz o swoich ludzi, panie Hanh, dlaczego jeszcze tutaj jesteś? Jeśli tak się troszczysz o tych rannych, dlaczego nie jesteś z nimi?". Dalszego ciągu jego wystąpienia nie pamiętam, gdyż owładnęła mną olbrzymia złość.

Kiedy mężczyzna skończył, spojrzałem na Nhat Hanha zupełnie oszołomiony. Co mógłby on czy ktokolwiek inny powiedzieć w takiej sytuacji? Klimat wojny wypełnił salę i ciężko było oddychać.

Zapanowała cisza. Nhat Hanh zaczął mówić spokojnie, z wielkim opanowaniem, i czuło się jego głęboką troskę o człowieka, który właśnie go obraził. Jego słowa były jak deszcz padający na ogień. Powiedział: „Jeśli chcesz, by drzewo rosło, nie pomoże podlewanie liści. Musisz podlewać korzenie. Wiele korzeni wojny jest tu, w twoim kraju. Przyjechałem więc tutaj, żeby pomóc ludziom, którzy mają być zbombardowani, żeby zapobiec ich cierpieniom".

Atmosfera w sali zmieniła się. We wściekłości tego mężczyzny doświadczyliśmy swej własnej złości, zobaczyliśmy świat jak przez lej po bombie. Natomiast w odpowiedzi Nhat Hanha doświadczyliśmy innej możliwości – możliwości (przyniesionej tutaj chrześcijanom przez buddystę i Amerykanom przez „wroga") przejścia z miłością ponad nienawiścią i przerwania – mogłoby się wydawać – niemającego końca łańcucha gwałtu i odwetu, ciągnącego się przez całe ludzkie dzieje.

Po tej odpowiedzi Nhat Hanh szepnął coś do prowadzącego spotkanie i szybko wyszedł z sali. Mając złe przeczucia, poszedłem za nim. Była chłodna, jasna noc. Nhat Hanh stał na chodniku przy parkingu należącym

do kościoła. Z trudem łapał powietrze – jak ktoś, kto długo był pod wodą i ledwo zdołał wypłynąć na powierzchnię, by nabrać tchu. Upłynęło parę minut, zanim odważyłem spytać, co się stało. Nhat Hanh przyznał, że słowa mężczyzny bardzo go zdenerwowały i chciał mu odpowiedzieć ze złością. Zmusił się jednak do głębokiego i wolnego oddychania, aby znaleźć odpowiedź spokojną i pełną zrozumienia. Ale oddech był zbyt wolny i zbyt głęboki.

„Dlaczego nie miałbyś odpowiedzieć ze złością? – spytałem. – Nawet pacyfiści mają prawo do złości".

„Gdyby chodziło tylko o mnie, to tak, ale ja przyjechałem tutaj, żeby przemawiać w imieniu wietnamskich chłopów. Muszę pokazać nas z najlepszej strony".

Była to jedna z najważniejszych chwil w moim życiu. Wiele myślałem o tym zdarzeniu. Wtedy po raz pierwszy uświadomiłem sobie związek między sposobem oddychania a reagowaniem na otaczający świat.

Jeszcze do niedawna Nhat Hanh nie podejmował na Zachodzie żadnych prób nauczania medytacji. Zaczął to robić dopiero w zeszłym roku. Najpierw uczył kilku zachodnich przyjaciół, którzy pomagali Wietnamskiej Buddyjskiej Delegacji Pokojowej w Paryżu, a później grupę z paryskiego Międzynarodowego Centrum Kwakrów. Teraz napisał książeczkę na ten temat: *Cud uważności. Zen w sztuce codziennego życia*.

Nhat Hanh jest poetą, mistrzem zen i współprzewodniczącym Stowarzyszenia na Rzecz Pojednania. W Wietnamie odegrał ogromną rolę w tworzeniu „zaangażowanego buddyzmu" – ruchu głębokiej religijnej odnowy, mającej korzenie we współczuciu i służeniu ludziom. Dzięki temu ruchowi powstało wiele przedsięwzięć, które łączyły pomoc ofiarom wojny z antywojenną działalnością w duchu wyrzeczenia się przemocy. Za swoją działalność tysiące mniszek i mnichów buddyjskich oraz ludzi świeckich zostało straconych lub osadzonych w więzieniach.

Dzięki Nhat Hanhowi w Wietnamie powstały: Młodzieżowa Szkoła Służby Społecznej, Uniwersytet Van Hanh, mały klasztor, który stanowił bazę ruchu na rzecz niestosowania przemocy, podziemna prasa pacyfistyczna (wydawana przez jego współpracownika Cao Ngoc Phuonga) i wydawnictwo La Boi Press – jeden z najważniejszych nośników kulturalnej i religijnej odnowy.

Słowa zaczerpnięte z poezji Nhat Hanha – o nadziei przezwyciężającej żal – znajdujemy w wielu najpopularniejszych piosenkach śpiewanych obecnie w Wietnamie.

Nawet na wygnaniu nie przestawał być siłą napędową ruchu na rzecz niestosowania przemocy i pojednania w ojczyźnie. Reprezentował na obczyźnie Zjednoczony Buddyjski Kościół Wietnamu. Koordynował pomoc dla Wietnamu nadchodzącą z innych krajów. (Jego przyjaźń z Martinem Lutherem Kingiem przyczyniła się do tego, że doktor King zignorował rady kolegów i współpracowników i przyłączył się do ruchu przeciw wojnie w Wietnamie. Krótko przed śmiercią z rąk mordercy doktor King przedstawił kandydaturę Nhat Hanha do Pokojowej Nagrody Nobla).

Tylko kilka jego książek ukazało się poza granicami Wietnamu: *Lotus in a Sea of Fire* (Lotos w morzu ognia), *The Cry of Vietnam* (Płacz Wietnamu), *The Path of Return Continues* (Ścieżka powrotu nie ma końca), *Zen Keys* (Klucze zen) i *The Raft Is Not the Shore* (Tratwa nie jest brzegiem).

W czasie rozmów z Nhat Hanhem i jego współpracownikami w Paryżu w siedzibie Wietnamskiej Buddyjskiej Delegacji Pokojowej zwróciliśmy uwagę na nieobecność aspektu medytacyjnego w wielu ruchach pokojowych w Ameryce. Ten brak tłumaczy, dlaczego tak wiele ruchów „pokojowych” (być może lepiej nazwać je „ruchami amerykańskiego wycofania”) okazało tak niewielkie i powierzchowne zainteresowanie buddyjską kampanią przeciw wojnie, opartą na idei wyrzeczenia się przemocy. Pokojowych działań buddystów nie uważano za prawdziwie „polityczne” – zaledwie religijne. Buddyści byli godni podziwu, niezwykle odważni w porównaniu z innymi grupami religijnymi, lecz nie liczono się z nimi tak jak z tymi, których uznawano za „politycznych”.

Amerykańscy pacyfiści mogą nauczyć się od swoich wietnamskich kolegów, jak bardzo w ruchu pokojowym potrzebny jest aspekt medytacyjny. Bez tego nasza percepcja rzeczywistości (a tym samym zdolność zrozumienia i zmiany) jest niepełna. Niezależnie od tego, z jakiego środowiska się wywodzimy – religijnego czy niereligijnego, i jaką frazeologią się posługujemy, nie będziemy świadomi oddechu, który jest tak istotny dla naszego życia i pracy.

Oddech. Wielu ludzi zadziwia fakt, że coś tak prostego jak skupienie uwagi na oddychaniu odgrywa w medytacji i modlitwie główną rolę.

To jak pomysł z powieści kryminalnej, żeby ukryć skradzione diamenty w akwarium ze złotą rybką stojącym na środku pokoju: zbyt widocznym, by je zauważyć. Z chwilą gdy fakt ten przedarł się przez bariery mojego sceptycyzmu, nie ma końca jego potwierdzeniom – zwłaszcza potwierdzeniom w doświadczeniu.

Kłopot z medytacją polega na tym, że jej tematy leżą zbyt blisko nas, pod ręką. Jak pokazuje Nhat Hanh, są wszędzie: w wannie, w kuchennym zlewie, na stole, na chodniku czy ścieżce, na klatce schodowej, w okopach i w maszynie do pisania... Dosłownie wszędzie. Dobrze, jeżeli mamy specjalne miejsce do medytacji i czas, kiedy siedzimy nieruchomo w ciszy, ale nie jest to niezbędne. Życie medytacyjne nie wymaga odosobnienia i cieplarnianych warunków. Potrzebujemy jednak czasu, choćby jednego dnia w tygodniu, kiedy zwracamy większą uwagę na to, by żyć bardziej świadomie. Dla wyznawców chrześcijaństwa i judaizmu taki czas nie powinien być czymś nowym.

Sceptykom propozycje Nhat Hanha mogą wydawać się absurdem, kiepskim żartem pod koniec dziejów ludzkości lub ostatnim posunięciem w zwodniczej mistycznej grze. Dla wielu już sama pacyfistyczna afirmacja jest nie mniej absurdalna: pielęgnowanie życia i życie bez broni w tym morderczym świecie! Medytacja pogłębia nasze osobiste rozbrojenie, skłaniające do wyrzeczenia się przemocy nie tyko wobec rządów, organizacji i armii, ale też w kontakcie z całą otaczającą nas rzeczywistością.

Jest to sposób na zrozumienie prostej prawdy, którą Nhat Hanh zawarł w słowach: „Ludzie, którzy nie umieją współczuć, nie widzą tego, co można ujrzeć oczami współczucia”. Ta mała, lecz zasadnicza różnica w spojrzeniu stanowi o przejściu od rozpaczy do nadziei.

James Forest

Przypisy

1. Budda nauczał, że powinno się używać oddechu w celu osiągnięcia koncentracji. Sutra, która mówi o stosowaniu oddechu w celu utrzymania pełnej uwagi, to Sutra Anapanasati. Sutra ta została przełożona i skomentowana w III wieku naszej ery przez wietnamskiego mistrza zen Khuong Tang Hoi, pochodzącego ze Środkowej Azji. Anapana znaczy „oddech” a Sati „uwaga”. Tang Hoi przetłumaczył to jako „strzeżenie umysłu”. Sutra Anapanasati traktuje o oddechu pomocnym w utrzymaniu uwagi. Sutra o oddechu podtrzymującym uwagę jest sto osiemnastą sutrą w zbiorze sutr zwanym Majhima Nikaya i podaje szesnaście sposobów posługiwania się oddechem. [wróć do tekstu]

2. Wietnamska Buddyjska Delegacja Pokojowa zajmowała się pomocą finansową dla wietnamskich rodzin, które przyjęły sieroty. Każdy z ofiarodawców ze Stanów Zjednoczonych płacił sześć dolarów miesięcznie na rzecz jednej z takich rodzin. [wróć do tekstu]